



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФГБОУ ВО «ИГУ»  
Институт социальных наук  
Кафедра физкультурно-оздоровительного центра

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Института  
Решетников В.А.  
« 06 » 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

**Б1.О.26 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту**

Направление подготовки 39.03.01 Социология

Направленность (профиль) подготовки Социологические исследования в организационно-управленческой деятельности

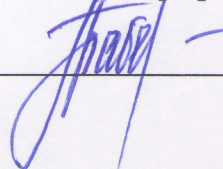
Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения очная, заочная (с частичным использованием дистанционных образовательных технологий)

Согласовано с УМК ИСН ИГУ

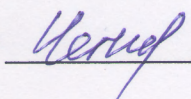
Протокол № 10 от « 16 » 06 2021 г.

Председатель, проф.

  
Грабельных Т.И.

Рекомендовано кафедрой физкультурно-оздоровительного центра

Протокол №  
От «     »     2021 г.

Зав. кафедрой  В.П. Чергинец

Иркутск 2021 г.

## Содержание:

1. Цели и задачи дисциплины	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО	3
3. Требования к результатам освоения дисциплины	4
4. Содержание и структура дисциплины	5
4.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов	5
4.2 План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	10
4.3 Содержание учебного материала	15
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	22
6. Материально-техническое обеспечение дисциплины	29
6.1 Учебно-лабораторное оборудование	29
6.2 Программное обеспечение	32
7. Образовательные технологии	32
8. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации	33

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ:

**Цель** реализации дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Основные задачи** дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»:

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

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

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

- в объеме не менее 346 академических часов, которые являются обязательными для освоения, не переводятся в зачетные единицы и не включаются в объем образовательной программы, в рамках элективных дисциплин (модулей) в очной форме обучения.

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

- «Общая физическая подготовка»
- «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту»

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

группа "А" - студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, хроническими воспалениями среднего уха, миопией;

группа "Б" - студенты, имеющие заболевания органов брюшной полости и малого таза (хронические холецистит и гастрит, язвенная болезнь, колит, дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушения жирового, водно-солевого обменов и заболевания почек;

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

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

- «Спортивные секции по выбору студента».

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

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

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

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, 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	<i>ИДК УК7.1</i>	Определяет личностный уровень физического развития и физической подготовленности
	<i>ИДК УК7.2</i>	Поддерживает собственный уровень физической подготовленности на должном уровне для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности:

#### 4 .СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 346 часов,

Форма промежуточной аттестации: зачет

*(экзамен, зачет, зачет с оценкой)*

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

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной аттестации <i>(по семестрам)</i>
			Контактная работа преподавателя с обучающимися				
			Лекции	Семинарские (практические занятия)	Консультации		
<b>Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»</b>							
<b>1</b>	<b>Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма.</b>	<b>1-6</b>		<b>64</b>			
1.1	Техника безопасности на занятиях. Способы проведения разминки.			8			
1.2	Общеразвивающие упражнения без предметов.			20			
1.3	Общеразвивающие упражнения с предметами.			18			
1.4	Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения, отягощённые весом собственного тела. Упражнения с противодействием партнёра.			18			

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной аттестации
			Контактная работа преподавателя с обучающимися				
<b>2</b>	<b>Определение физического развития и физической подготовленности обучающихся.</b>	<b>1-6</b>		<b>40</b>			
2.1	Определение уровня здоровья студентов.			14			
2.2	Тестирование физической подготовленности обучающихся.			26			
<b>3</b>	<b>Легкая атлетика как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья.</b>	<b>1-6</b>		<b>80</b>			
3.1	Техника безопасности при организации и проведении занятий по легкой атлетике.			4			
3.2	Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу.			18			
3.3	Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики.			20			
3.4	Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики.			28			
3.5	Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой в соответствии с выбранной профессией.			10			
<b>4</b>	<b>Кроссовая подготовка как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья.</b>	<b>1-6</b>		<b>62</b>			
4.1	Техника безопасности при организации и			4			

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной аттестации
			Контактная работа преподавателя с обучающимися				
	проведении занятий по кроссовой подготовке.						
4.2	Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма кроссовой подготовкой.			26			
4.3	Способы и методы самоконтроля при занятиях кроссовой подготовкой.			6			
4.4	Изучение и совершенствование тактики кроссового бега.			4			
4.5	Изучение и совершенствование техники кроссового бега.			18			
<b>5</b>	<b>Подвижные игры как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья.</b>	<b>1-6</b>		<b>48</b>			
5.1	Техника безопасности при организации занятий и проведении спортивных игр.			4			
5.2	Примеры подвижных игр, их правила и особенности организации.			6			
5.3	Подвижные игры с элементами соревнования.			12			
5.4	Игры-эстафеты.			16			
5.5	Подвижные игры с использованием предметов.			10			
<b>6</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>2-6</b>		<b>38</b>			
6.1	Техника безопасности при организации занятий. Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки.			18			
6.2	Методы регулирования психоэмоционального			20			

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной аттестации
			Контактная работа преподавателя с обучающимися				
	состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом.						
<b>Итого часов</b>				<b>332</b>		<b>14</b>	<b>зачет</b>
<b>Элективная дисциплина «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту»</b>		<b>1-6</b>					
1	Определение уровня здоровья обучающихся.			40			
2	Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма.			88			
3	Адаптивная физическая подготовка			168			
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка			36			
<b>Итого часов</b>				<b>332</b>		<b>14</b>	<b>зачет</b>
<b>Элективная дисциплина «Спортивные секции по выбору студента»</b>		<b>1-6</b>					
1	Техника безопасности при организации занятий			согласно учебного плана по виду спорта			
2	Определение физического развития и физической подготовленности обучающихся			согласно учебного плана по виду спорта			
3	Общая физическая подготовка			согласно учебного плана по виду спорта			
4	Специальная физическая подготовка			согласно учебного плана по виду спорта			
5	Техническая подготовка			согласно учебного плана			



№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной аттестации
			Контактная работа преподавателя с обучающимися				
				по виду спорта			
6	Спортивно-тактическая подготовка			согласно учебного плана по виду спорта			
7	Психологическая подготовка			согласно учебного плана по виду спорта			
8	Соревновательная деятельность			согласно учебного плана по виду спорта			
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка			согласно учебного плана по виду спорта			
<b>Итого часов</b>				<b>332</b>		<b>14</b>	<b>зачет</b>

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

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Затраты времени (час.)		
1-6	Общеразвивающие упражнения без предметов	Составление и выполнение комплексов утренней зарядки, разминки. Составление комплексов О.Р.У. на развитие физических качеств.	Сентябрь-май	4	Комплекс упражнений	Физическая культура [Текст]: (лекционный материал): учеб. пособие / Р. Ф. Проходовская [и др.]; рец.: Е. В. Воробьева, В. Ю. Лебединский ; Иркутг. гос. ун-т, Физкульт.-оздоровит. центр. - Иркутск : Мегапринт, 2015. - 197 с.; ISBN 978-5-905624-28-5: Плотникова И.И. Формирование психомоторных способностей и роль психофизиологических механизмов в управлении двигательными действиями [Текст]: научное издание / И. И. Плотникова, Р. Ф. Проходовская, Г. Я. Галимов, С. А. Гальцев; Иркутский гос. ун-т, Бурятский гос. ун-т [и др.]. - Иркутск: Изд-во ИГУ, 2009. - 163 с.: ил.; 25 см. - Библиогр.: с. 149-163. - ISBN 978-5-9624-0402-8:

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

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

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Затраты времени (час.)		
1-7	Определение уровня здоровья и физической подготовленности.	Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития и подготовленности.	Сентябрь, май	4	Дневник самоконтроля студентов	Физическая культура [Текст]: (лекционный материал): учеб. пособие / Р. Ф. Проходовская [и др.]; рец.: Е. В. Воробьева, В. Ю. Лебединский; Иркут. гос. ун-т, Физкульт.-оздоровит. центр. - Иркутск: Мегапринт, 2015. - 197 с.; ISBN 978-5-905624-28-5: Плотникова И.И. Формирование психомоторных способностей и роль психофизиологических механизмов в управлении двигательными действиями [Текст]: научное издание / И. И. Плотникова, Р. Ф. Проходовская, Г. Я. Галимов, С. А. Гальцев; Иркутский гос. ун-т, Бурятский гос. ун-т [и др.]. - Иркутск: Изд-во ИГУ, 2009. - 163 с.: ил.; 25 см. - Библиогр.: с. 149-163. - ISBN 978-5-9624-0402-8:
2-7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Составление и выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений ППФП.	май	2	Комплекс упражнений ППФП, производственной гимнастики	Бонько Т.И. Легкая атлетика для студентов: рекомендации для самостоятельных занятий [Текст]: учеб.-метод. пособие для студ. вузов / Т. И. Бонько, О. А. Ницина, К. В. Сухинина. - Иркутск: Мегапринт, 2016. - 66 с.; ISBN 978-5-905624-33-9:
Общая трудоемкость самостоятельной работы по дисциплине (час)				<b>14</b>		

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Затраты времени (час.)		
		<b>Из них объем самостоятельной работы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (час)</b>			<b>7</b>	
		<b>Бюджет времени самостоятельной работы, предусмотренный учебным планом для данной дисциплины (час)</b>			<b>14</b>	

### 4.3 Содержание учебного материала

#### 4.3.1 Перечень практических занятий

№ п / п	№ раздела и темы дисциплины (модуля)	Наименование семинаров, практических и лабораторных работ	Трудовое время (час.)	Оценочные средства	Формы компетенции
1	2	3	4	5	6
<b>Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»</b>					
	<b>1</b>	<b>Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма</b>	<b>64</b>		
	1.1	Техника безопасности на занятиях. Способы проведения разминки.	8	Соблюдение техники безопасности. Демонстрация способов проведения разминки.	<b>УК-7</b>
	1.2	Общеразвивающие упражнения без предметов	20	Соблюдение техники безопасности. Демонстрация комплекса упражнений.	<b>УК-7</b>
	1.3	Общеразвивающие упражнения с предметами.	18	Демонстрация комплекса упражнений.	<b>УК-7</b>
	1.4	Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения, отягощённые весом собственного тела. Упражнения с противодействием партнёра.	18	Демонстрация комплекса упражнений.	<b>УК-7</b>
	<b>2</b>	<b>Определение физического развития и физической подготовленности обучающихся.</b>	<b>40</b>		
	2.1	Определение уровня здоровья студентов	14	Оценка функционального состояния организма.	<b>УК-7</b>
	2.2	Тестирование физической подготовленности	26	Тестирование физической подготовленности обучающихся.	<b>УК-7</b>
	<b>3</b>	<b>Лёгкая атлетика как средство общей</b>	<b>80</b>		

		<b>физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовки и укрепления здоровья</b>			
3.1.	Техника безопасности при организации и проведении занятий по легкой атлетике.	4	Соблюдение техники безопасности.	УК-7	
3.2	Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу.	18	Демонстрация техники бега, легкоатлетических упражнений.	УК-7	
3.3	Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики.	20	Демонстрация техники легкоатлетических упражнений.	УК-7	
3.4	Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики.	28	Демонстрация комплексов легкоатлетических упражнений.	УК-7	
3.5	Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой в соответствии с выбранной профессией.	10	Объем двигательной активности.	УК-7	
<b>4</b>	<b>Кроссовая подготовка как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья.</b>	<b>62</b>			
4.1.	Техника безопасности при организации и проведении занятий по кроссовой подготовке.	4	Соблюдение техники безопасности.	УК-7	
4.2.	Развитие физических качеств и функциональных возможностей организм при кроссовой подготовке.	26	Объем двигательной активности.	УК-7	
4.3.	Способы и методы самоконтроля при занятиях кроссовой подготовкой.	6	Оценка функционального состояния организма.	УК-7	
4.4	Изучение и совершенствование тактики кроссового бега.	4	Демонстрация тактики кроссового бега.	УК-7	
4.5	Изучение и совершенствование техники кроссового бега.	18	Демонстрация техники кроссового бега.	УК-7	
<b>5</b>	<b>Подвижные игры как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья.</b>	<b>48</b>			
5.1.	Техника безопасности при организации занятий и проведении спортивных игр.	4	Соблюдение техники безопасности.	УК-7	
5.2.	Примеры подвижных игр, их правила и особенности организации.	6	Демонстрация техники и тактики	УК-7	



				подвижных игр.	
5.3.	Подвижные игры с элементами соревнования.	12	Демонстрация техники и тактики подвижных игр.	УК-7	
5.4.	Игры-эстафеты.	16	Демонстрация техники и тактики подвижных игр.	УК-7	
5.5	Подвижные игры с использованием предметов.	10	Демонстрация техники и тактики подвижных игр.	УК-7	
<b>6</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>38</b>			
6.1.	Техника безопасности при организации занятий. Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки.	18	Соблюдение техники безопасности. Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки.	УК-7	
6.2	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом.	20	Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния.	УК-7	
<b>Элективная дисциплина</b>					
<b>«Адаптивные занятия по физической культуре и спорту»</b>					
<b>1</b>	<b>Оценка функционального и физического состояния организма обучающихся</b>	<b>40</b>	Сдача контрольных нормативов. Дневник самоконтроля.	УК-7	
<b>2</b>	<b>Общеразвивающие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма.</b>	<b>88</b>	Демонстрация комплекса упражнений. Объем двигательной активности.	УК-7	
<b>3.</b>	<b>Адаптивная физическая подготовка</b>	<b>168</b>	Демонстрация индивидуального комплекса. Объем двигательной активности.	УК-7	
<b>3.1</b>	<b>Модуль «Группа А»</b>				
3.1.2	Упражнения на профилактику заболеваний				
3.1.3	Упражнения прикладного характера				
<b>3.2</b>	<b>Модуль «Группа Б»</b>				

	3.2.1	Упражнения на профилактику заболеваний			
	3.2.2	Упражнения прикладного характера			
	<b>3.3</b>	<b>Модуль «Группа В»</b>			
	3.3.1	Упражнения на профилактику заболеваний			
	3.3.2	Упражнения прикладного характера			
	<b>4</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>36</b>		
	4.1.	Техника безопасности при организации занятий. Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки.	18	Соблюдение техники безопасности. Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки.	<b>УК-7</b>
	4.2.	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности при занятиях физической культурой и спортом.	20	Демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния.	<b>УК-7</b>
<b>Элективная дисциплина «Спортивные секции по выбору студента»</b>					
	1	Техника безопасности при организации занятий.	согласно учебного плана по виду спорта	Соблюдение техники безопасности.	<b>УК-7</b>
	2.	Определение физического развития и физической подготовленности обучающихся.	согласно учебного плана по виду спорта	Сдача контрольных нормативов и тестов.	<b>УК-7</b>
	3.	Общая физическая подготовка.	согласно учебного плана по виду спорта	Демонстрация комплекса упражнений	<b>УК-7</b>
	4	Специальная физическая подготовка.	согласно учебного плана по виду спорта	Демонстрация комплекса упражнений.	<b>УК-7</b>
	5	Техническая подготовка.	согласно учебного плана по виду спорта	Демонстрация техника.	<b>УК-7</b>
	6	Спортивно-тактическая подготовка.	согласно учебного плана по виду спорта	Демонстрация тактико-технических	<b>УК-7</b>

			спорта	двигательных действий.	
7	Психологическая подготовка.		согласно учебного плана по виду спорта	Практическая демонстрация методик саморегуляции эмоционального состояния	УК-7
8	Соревновательная деятельность.		согласно учебного плана по виду спорта	Результат участия.	УК-7
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка.		согласно учебного плана по виду спорта	Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки. Практическая демонстрация методик регулирования психоэмоционального состояния.	УК-7

#### **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:**

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

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

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

#### **4.3.2. Перечень тем (вопросов), выносимых на самостоятельное изучение студентами в рамках самостоятельной работы (СРС)**

п/п	Тема	Задание	Формируемая компетенция	ИДК
	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Составление и выполнение комплексов утренней зарядки. Составление комплексов	<b>Знание</b> - научно-практических основ самостоятельного использования	УК-7

		О.Р.У. на развитие физических качеств.	<p>средств и методов физического воспитания и укрепления здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияний оздоровительных технологий физической культуры на укрепление здоровья, должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Умение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, и физического самосовершенствования;</li> <li>- самостоятельно подбирать и выполнять индивидуально подобранные комплексы физических упражнений оздоровительной / адаптивной физической культуры.</li> </ul> <p><b>Владение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитием и совершенствованием психофизических способностей и качеств;</li> <li>- навыками самостоятельного использования средств профессионально – прикладной физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- методами самостоятельного выбора видов спорта или системы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- основами здоровьесберегающих технологий, средствами и методами развития двигательных качеств.</li> </ul>	
	Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения, отягощённые весом собственного тела. Упражнения с противодействием партнёра.	Составление комплексов О.Р.У. на развитие физических качеств.	<p><b>Знание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научно-практических основ самостоятельного использования средств и методов физического воспитания и укрепления здоровья;</li> <li>- влияний оздоровительных технологий физической культуры на укрепление здоровья, должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Умение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, и физического самосовершенствования;</li> <li>- самостоятельно подбирать и</li> </ul>	<b>УК-7</b>

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

			деятельности; - методами самостоятельного выбора видов спорта или системы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; - основами здоровьесберегающих технологий, средствами и методами развития двигательных качеств.	
--	--	--	---	--

### **Методические указания по организации самостоятельной работы студентов**

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

Самостоятельное, и при помощи преподавателя, составление индивидуального плана тренировок и комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития – это еще одна форма самостоятельной работы студентов. В процессе занятий физической культурой, особенно в группах со специальной медицинской направленностью, 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.

## **5.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

#### **а) основная литература**

1 Бонько Т. И. Легкая атлетика для студентов: рекомендации для самостоятельных занятий [Текст]: учеб.-метод. пособие для студ. вузов / Т. И. Бонько, О. А. Ницина, К. В. Сухина. - Иркутск: Мегалит, 2016. - 66 с.; ISBN 978-5-905624-33-9: (20 экз.)

2. Буковский В.А. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики [Текст]: учеб. пособие / В. А. Буковский, К. В. Сухина; рец.: О. В. Бугун, Д. И. Стом; Иркутский гос. ун-т, Биол.-почв. фак. - Иркутск: Изд-во ИГУ, 2014. - 147 с. : ил.; 20 см. - Библиогр.: с. 138-147. - ISBN 978-5-9624-1187-3 (35 экз.)

3. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М.: КноРус, 2012. - 239 с. SBN 978-5-406-01296-3: (1 экз.)

4. Гришина Г.А. Здоровье студента: учеб.пособие / Г.А. Гришина, Р.Ф. Проходовская; рец. Ю.Л. Кислицин, Г.И. Губин ; Иркутск, Иркут.ун-т, 2006. – 142 с. ISBN 5-86149-127-5 (42экз.)

5. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов / Ю. И. Евсеев. - Ростов Н/Д : Феникс, 2010. - 380 с. : ил.; (Высшее образование). - Библиогр.: с. 365-380. - ISBN 978-5-222-17499-9: (26 экз.)

6. Ефимова И. В. Психофизиологические основы здоровья студентов: Методические указания к программе / И.В. Ефимова, Р.Ф. Проходовская; рец. Ю.Л. Кислицын, Б.Н. Чумаков; Иркутск, Изд-во ИГУ, 2004. – 20 с. (20 экз.)

7. Плотникова И.И. Формирование психомоторных способностей и роль психофизиологических механизмов в управлении двигательными действиями [Текст]: научное издание / И. И. Плотникова, Р. Ф. Проходовская, Г. Я. Галимов, С. А. Гальцев; Иркутский гос. ун-т, Бурятский гос. ун-т [и др.]. - Иркутск: Изд-во ИГУ, 2009. - 163 с. : ил.; 25 см. - Библиогр.: с. 149-163. - ISBN 978-5-9624-0402-8: 230.00 р. (13 экз.).

8. Павлов А. Н. Спортивное ориентирование в формировании универсальных и профессиональных компетенций студентов образовательных организаций высшего образования. Учебное пособие / А.Н. Павлов, Е.В. Винникова, О.Ю.Александрович, Д.Д. Манзий. – Иркутск, ООО «Мегапринт», 2019. - 80 с.

9. Проходовская Р. Ф. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в Иркутском государственном университете [Текст] : учебное пособие / Р.Ф. Проходовская ; М-во образования РФ, Иркутский гос.ун-т. - Иркутск: Изд-во ИГУ, 2001. - 80 с.; - (17 экз.)

10. Селиверстикова Н.А. Здоровье студентов. Специальная медицинская группа в вузе [Текст]: учеб. пособие / Н. А. Селиверстикова; рец.: Р. Ф. Проходовская, Л. В. Рычкова; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск: Изд-во ИГУ, 2009. - 81 с. : ил.; 20 см. - Библиогр.: с. 77-78. - ISBN 978-5-9624-0389-2 (18 экз.)

11. Сухинина К.В. Двигательная активность как фактор психофизиологического здоровья студентов [Текст]: учебное пособие / К. В. Сухинина ; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск: Изд-во ИГУ, 2009. - 114 с. : ил.; 20 см. - Библиогр.: с. 111-114. - 70.00 р., 70.00 р.(27 экз.)

12. Физическая культура и индивидуальное здоровье [Текст] : учеб.-метод. пособие / Иркутский гос. ун-т ; сост.: И. В. Ефимова, Н. К. Ковалев, Р. Ф. Проходовская. – Иркутск: Изд-во ИГУ, 2008. - 45 с. 20 см. - Библиогр.: 45с. - ISBN 978-5-8138-0451-2 (31 экз.)

13. Физическая культура [Текст]: (лекционный материал): учеб. пособие / Р. Ф. Проходовская [и др.]; рец.: Е. В. Воробьева, В. Ю. Лебединский; Иркут. гос. ун-т, Физкульт.-оздоровит. центр. - Иркутск: Мегалит, 2015. - 197 с.; ISBN 978-5-905624-28-5: 27 экз.

#### **б) дополнительная литература**

1. Материалы Всероссийской научно-методической конференции «Актуальные проблемы и современные тенденции развития физической культуры и спорта», Иркутск, 17 июня 2016 г. [Текст]: научное издание / Иркут. гос. ун-т ; ред.: Р. Ф. Проходовская, К. В. Сухина. - Иркутск: Изд-во ИГУ, 2016. - 97 с.; ISBN 978-5-9624-1399-0: (21 экз.)

2. Материалы международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона», 18-23 июня 2006 г. [Текст]: научное издание / Иркутский гос. ун-т [и др.]; Ред. Р. Ф. Проходовская. - Иркутск: Изд-во ИГУ, 2006. - 254 с. : ил.; ISBN 5-86149-129-1: 1 экз.

3. Морфофункциональные характеристики здоровья студентов непрофильных вузов / К.В. Сухина, В.Ю. Лебединский, А.Ю. Колесникова, О.Ю. Александрович. – Иркутск: ООО «Мегалит», 2019. – 250 с.

4. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб.пособие / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; ред. Н. Н. Маликов. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 526 с. : ил.; 22 см. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 521. - ISBN 978-5-7695-5245-8 (1 экз)

5. Доржиева О. С. Методика технической подготовки юных волейболистов с использованием средств аэробики [Текст]: научное издание / О. С. Доржиева, Г. Я. Галимов; Бурят.гос. ун-т. - Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2014. - 117 с. : ил.; 20 см. - Библиогр.: с. 75-87. - ISBN 978-5-9793-0645-2 (1 экз)

6. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура [Текст]: учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. завед. / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкина. - М.: Сов. спорт, 2000. - 239 с. (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья). ISBN 5850096078: (1 экз.).



7. Плотникова И. И. Опережающий подход в физическом воспитании школьников [Текст]: научное издание / И. И. Плотникова, Г. Я. Галимов; Бурят. гос. ун-т. - Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2014. - 186 с. : ил., табл.; 20 см. - Библиогр.: с. 135-153. – ISBN 978-5-9793-0655-1 (3 экз.)

8. Проблемы и пути совершенствования физической культуры в системе образования [Текст]: сб. науч. тр. по итогам обл. науч.-практ. конф. / Иркутский гос. ун-т, Пед. ин-т; ред. А. А. Русаков. - Иркутск: Изд-во ИГУ, 2015. - 300 с. 20 см. - Библиогр. в конце ст. - ISBN 978-5-91344-858-3 (6 экз).

9. Материалы 5 всероссийской научно-практической конференции «Совершенствование системы физического воспитания и физкультурного образования в Сибири», 2006 г. [Текст] / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Фил. в г. Иркутске и др. - Иркутск : [б. и.], 2006 - . Ч. 1. - 2006. - 154 с. : ил. (1 экз.).

10. Федосова И. В. Формирование основ здорового образа жизни у учащейся молодежи в образовательном пространстве вуза: научное издание / И. В. Федосова; рец.: Е. В. Бахарева, Г. П. Геранюшкина. - Иркутск: Изд-во ВСГАО, 2014. - 187 с. ISBN 978-5-85827-915-0 (6 экз.).

11. Ширшиков А. Г. История физической культуры и спорта Приангарья: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 032101 - Физическая культура и спорт / А. Г. Ширшиков ; рец.: В. И. Михалев, Л. М. Дамешек. - Иркутск: [б. и.], 2010. - 311 с. ISBN 5-87562-089-7 (1 экз.).

**в) программное обеспечение:**

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

2. Microsoft Office Enterprise 2007 Russian Academic OPEN No Level (Номер Лицензии

Microsoft 43364238, 17.01.2008, бессрочно)

3. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License (Форус Контракт № 04-114-16 от 14 ноября 2016 г. KES

Счет №РСЦЗ-000147 и АКТ от 23 ноября 2016 г. Лиц. № 1В08161103 014721370444), продлена до 22.01.2020

4. Mozilla Firefox 50.0 Условия правообладателя (Условия использования по ссылке:

<https://www.mozilla.org/ru/about/legal/terms/firefox>), бессрочно

5. 7zip 16.04 Условия правообладателя (Условия использования по ссылке: [http://7-](http://7zip.org/license.txt)

[zip.org/license.txt](http://7zip.org/license.txt)) бессрочно

6. Microsoft Windows XP Professional Russian Upgrade Academic OPEN No Level Номер

Лицензии Microsoft 41059241 от 07.09.2006, бессрочно

7. WinRAR Государственный контракт № 04-175-12 от 26.11.2012, бессрочно

#### **г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

Электронно-библиотечные системы содержат издания по всем изучаемым дисциплинам, и сформированной по согласованию с правообладателем учебной и учебно-методической литературой. Электронно-библиотечная система обеспечивает возможность индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет как на территории ФГБОУ ВО «ИГУ», так и вне ее. При этом, одновременно имеют индивидуальный доступ к такой системе 100,0% обучающихся (*в соответствии с п. 7.3.3 ФГОС ВО одновременный доступ могут иметь не менее 25% обучающихся по программе*).

Для обучающихся обеспечен доступ (удаленный доступ) к следующим современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам:

**ЭБС «Издательство Лань» (адрес доступа: <http://e.lanbook.com/>):**

ООО «Издательство Лань». Контракт № 11 от 22.03.2019 г.; Срок действия по 13.11.2020 г. Цена контракта: 524 396 руб.

Характеристика: Коллекции, пополняемые новинками в течение года коллекции «Математика», «Физика», «Информатика» - изд-ва «Лань» (624 назв.); пополняемые коллекции: «Химия», «Биология» - изд-ва «Лаборатория знаний» (84 назв.); Политематическая - 55 электронных книги издательств Физматлит, ДМК Пресс, СПбГУ и пр. 8. Количество пользователей: круглосуточный доступ неограниченному числу пользователей из любой точки.

**ЭБС ЭЧЗ «Библиотех» (адрес доступа: <https://isu.bibliotech.ru/>):**

ООО «Библиотех». Государственный контракт № 019 от 22.02.2011 г. Срок действия: бессрочный. Лицензионное соглашение № 31 от 22.02.2011 г. Цена контракта: 390000 руб.

Количество пользователей: круглосуточный доступ неограниченному числу пользователей из любой точки сети Интернет; Характеристика: программный модуль для реализации работы ЭБС; Наполнение «ЭЧЗ Библиотех» – приобретаемыми электронными версиями книг (ЭВК) и трудами ученых ИГУ;

**ЭБС «Национальный цифровой ресурс «Рукопт» (Адрес доступа: <http://rucont.ru/>):**

ООО ЦКБ «Бибком». Контракт № 91 от 25.10.2019 г.; Акт № бК-6253 от 14.11.19 г. Срок действия по 13.11.2020г., Цена контракта: 277 111,00 руб.

Количество пользователей: круглосуточный доступ неограниченному числу пользователей из любой точки сети Интернет. Характеристика: Коллекция Политематическая – 149 назв.

**ЭБС «Айбукс.ру/ibooks.ru» (адрес доступа: <http://ibooks.ru/>):**

ООО «Айбукс». Контракт № 96 от 31.11.2019г.; Акт № 122 от 13.11.2019 г. Срок действия по 13.11.2020 г. Цена контракта: 241 000,00 руб.

Количество пользователей: круглосуточный доступ неограниченному числу пользователей из любой точки сети Интернет. Характеристика: электронные версии печатных изданий по различным дисциплинам учебного процесса - 178 назв.

**Электронная библиотека «Академия» (адрес доступа: <http://academia-moscow.ru/>):**

ОИЦ «Академия». Контракт № 94 от 01.10.2015 г. Акт от 05.10.2015 г. Цена контракта: 84 515,80 руб.

Количество пользователей: круглосуточный доступ пользователей из любой точки сети Интернет, количество одновременных доступов в спецификации к Контракту. Характеристика: электронные версии печатных изданий по различным дисциплинам учебного процесса - 30 назв.

**Электронно-библиотечная система «ЭБС Юрайт» (адрес доступа: <http://biblio-online.ru/>):**

ООО «Электронное издательство Юрайт». Контракт № 80 от 02.10.2019г.; Срок действия по 17.10. 2020 г. Акт приема-передачи № 2144 от 18.10.2019. Цена контракта: 606 100,00 руб.

Количество пользователей: круглосуточный доступ из любой точки сети Интернет, количество одновременных доступов согласно приложения к Контракту. Характеристика: электронные версии печатных изданий по различным отраслям знаний, свыше 8.5 тыс. назв.

**Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» (адрес доступа: <http://elibrary.ru/>):**

ООО «НЭБ», Контракт № 130 от 13.12.2019 г.; Акт от 13.12.2019 г. Срок действия по 31.12. 2020 г. Цена контракта: 642 351,00 руб. Количество пользователей неограниченное, доступ в локальной сети вуза. Характеристика: полные тексты статей из журналов по подписке - 67 наим.; доступ к архивам в течение 9 лет, следующих после окончания срока обслуживания; полные тексты статей из журналов свободного доступа.

**Web of Science (WOS) (Адрес доступа: <http://apps.webofknowledge.com>)**

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Государственная публичная научно-техническая библиотека

России» Сублицензионный договор № WoS/102 от 05.09.2019 г. Цена контракта: на безвозмездной основе.

Количество пользователей: без ограничений, с компьютеров сети ИГУ.  
Характеристика: цитатная база данных журнальных статей, объединяющая 3 базы: Science, Social Sciences, Arts&Humanities Citation Index.

**Scopus (Адрес доступа: <http://www.scopus.com>)**

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Государственная публичная научно-техническая библиотека России» Сублицензионный договор № Scopus / 102 от 09.10.19 г. Цена контракта: на безвозмездной основе.

Количество пользователей: без ограничений, с компьютеров сети ИГУ.  
Характеристика: реферативная база данных, которая индексирует более 21 тыс. наименований научно-технических и медицинских журналов примерно 5 тыс. международных издательств по всем областям наук

**ЭКБСОН (Адрес доступа: <http://www.vlibrary.ru>)**

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Государственная публичная научно-техническая библиотека России» Соглашение № 84 ЭКБСОН от 15.10.15 г. о сотрудничестве в области развития Информационной системы доступа к электронным каталогам библиотек сферы образования и науки в рамках единого Интернет-ресурса. Цена контракта: на безвозмездной основе.

Количество пользователей: без ограничений, с компьютеров сети ИГУ.  
Характеристика: единая информационная система доступа к электронным каталогам библиотечной системы образования и науки в рамках единого интернет-ресурса на основе унифицированного каталога библиотечных ресурсов.

**Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» (НЭБ) (Адрес доступа: <http://нэб.рф>)**

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Российская государственная библиотека». Договор № 101/НЭБ/0760 от 14.09.15 г. о предоставлении доступа к Национальной электронной библиотеке. Цена контракта: на безвозмездной основе.

Количество пользователей: без ограничений, с компьютеров сети ИГУ

Характеристика: доступ к совокупности распределенных фондов полнотекстовых электронных версий печатных, электронных и мультимедийных ресурсов НЭБ, а также к единому сводному каталогу фонда НЭБ.

**Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (адрес доступа: в локальной сети**

**Н**

**Б**

**ИГУ):**

ООО «Информационный Центр ЮНОНА» Договор о сотрудничестве от 15.10.2018 г. Срок действия - до расторжения сторонами. Цена контракта: на безвозмездной основе.

Количество пользователей: без ограничений. Характеристика: правовая БД - законодательство РФ, международное право, юридическая литература.

**Научная библиотека Иркутского государственного университета [Официальный сайт]. URL: <http://library.isu.ru/ru> (дата обращения: 02.04.2020).**

**Образовательный портал Иркутского государственного университета [Официальный сайт]. URL: <http://educa.isu.ru> (дата обращения: 02.04.2020).**

**Федеральный образовательный портал «Экономика. Социология. Менеджмент» [Официальный сайт]. URL: <http://ecsocman.hse.ru> (дата обращения: 02.04.2020).**

**Справочно-правовая система «ГАРАНТ» (адрес доступа: в локальной сети НБ ИГУ):**

Договор № Б/12 об информационно-правовом сотрудничестве между ООО «Гарант-Сервис Иркутск» и Федеральное государственное бюджетное управление высшего профессионального образования «Иркутский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ИГУ») от 16.11.12 г.; Регистрационный лист № 38-70035-003593 от 21.11.12 г. Срок действия - до расторжения сторонами. Цена контракта: на безвозмездной основе.

Количество пользователей: без ограничений. Характеристика: правовая БД – законодательство РФ, международное право, юридическая литература.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Учебно-лабораторное оборудование:

<p><b>Элективные курсы по физической культуре</b></p>	<p><i>Специализированные помещения:</i></p> <p>1. Спортивный зал для занятий ОФП</p> <p><i>Адрес:</i> г. Иркутск, ул. Ленина, 8</p> <p>2 этаж 7 - 518,4 м<sup>2</sup></p> <p>3 этаж 1 - 26,5 м<sup>2</sup> 2 – 5,6 м<sup>2</sup> 3 – 5,4 м<sup>2</sup> 4 – 1,0 м<sup>2</sup> 5 – 1,0 м<sup>2</sup> 6 – 25,4 м<sup>2</sup></p>	<p>1. Спортивный зал для занятий с основным оборудованием: шведская стенка, перекладина.</p> <p>Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки - 3 шт., палки гимнастические – 20шт., коврики – 35 шт., маты гимнастические – 4 шт., скакалки – 25 шт., гантели – 22 пары, мячи: баскетбольные - 9 шт., волейбольные - 12 шт., футбольные - 12., стойки волейбольные - 2шт., сетки волейбольные - 2шт.,</p>
---	---	--

	<p>7 - 518,4 м<sup>2</sup></p> <p>2. Спортивный зал для занятий ОФП включая специализированное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.</p> <p>Адрес: г. Иркутск, ул. Нижняя Набережная, 6</p> <p>429,6 м<sup>2</sup></p>	<p>антенны для волейбольной сетки - 1 пара, футбольные ворота – 2 шт., баскетбольные щиты с баскетбольными кольцами - 2 шт., сетки для баскетбольных колец – 2 пары, бадминтон – 10 пар</p> <p>2. Оборудование:</p> <p>музыкальный центр, колонка акустическая FS-100 – 4 шт. Воланы YnexMavis 350 Yellow-Slow Гантель Iron Body 1 кг 4762 DP виниловая. Гантель Iron Body 2 кг 4764 DP виниловая. Гантель TORRES 0.5кг PL500105 неопреновая. Канат гимнастический. Коврик туристический ППЭ НР 1508 (1800*600*8 мм) (Tourist Profi). Мат борцовский – 2 шт. Мат гимнастический – 14 шт. Медицинбол АТВ -0,1 1 кг. Медицинбол АТВ -02 2 кг. Мост подкидной гимнастический. Мяч баскетбольный Mikasa – 2 шт. Мяч в/б Ocean AVC4S (син/красн/бел) PU синт. Кожа. Мяч в/б Brazil AVC6S Top PU, зел/желт/бел. Мяч волейбольный "Гала" – 2 шт. Мяч гимн.Easy Body 1766 EG-IB.d65 см. Мяч гимн.TORNEO A-209 d65 см, с насосом антивзрыв. Мяч гимн.TORNEO 10 Мяч ф/б Mitre Futsal Stratos 32 П. Перчатки боксерские Б-1Ах р. М. Перчатки спортивные С-11 р. L. Перчатки TKD (М). Ракетка бадминтон Ynex Basic B-700. Ракетка для настольного тенниса Atemi PRO 2000 CV. Сетка бадминтон Ynex.Сетка баскетбольная. Сетка в/б. Сетка волейбольная. Сетка волейбольная с тросом. Сетка футбольная – 2 шт. Скакалка SportForYou 2,8м Скакалка SportForYou 3,8м. Скакалка Start Up JR -05 A (8336). Часы шахматные – 4 шт. Шахматы – 4 шт. Шлем Tongo. Шлем Ш 2 и 1. Щитки на голень (М) ОП0003383000520 Щитки на голень (М). Щитки на предплечье и локоть (М). Ворота гандбольные. Коврик полиуретановый. Кольцо баскетбольное. Переключатель универсальная. Стенка шведская. Стойка волейбольная Спортивный инвентарь. Стол теннисный.. Щит баскетбольный 1200 x 1800 мм Щит баскетбольный 1200 x 1800 мм.</p>
--	---	--

	<p>3. Лыжная база</p> <p><i>Адрес:</i> г. Иркутск, ул. Жуковского, 61</p>	<p>Щит баскетбольный 780 x 1000 мм. Щит баскетбольный 780 x 1000 мм. Щит баскетбольный 780 x 1000 мм. Щит баскетбольный 780 x 1000 мм. "Козел" – 1 шт. Информационный щит – 2 шт. "Конь гимнастический" Стол теннисный Престиж. Мяч баскетбольный Molten №6. Мяч баскетбольный Molten №6. Теннисный стол Start line Olympic с сеткой 04-4060. Теннисный стол Start line Olympic с сеткой 04-4060. Шлем боксерский GH Best XL. – 2шт. Перчатки TIGER (без Aib) цвет синий. Ковер борцовский УИ. Шлем трен. TWINS – 2 шт.</p> <p>3. Оборудование:</p> <p>Ботинки лыжные кожаные чёрные размер 37 «Лидер», 2001 г. Ботинки лыжные кожаные чёрные размер 38 "Лидер", 2001 г. Лыжи – 2 пары. Лыжи KarhuGemini 170-(2000 г.). Лыжи KarhuGemini 180-(2000 г.). Лыжи пластиковые УИ. Лыжи спортивные пластиковые-(2003г) – 2 пары. Лыжи спортивные – 19 пар. Палки лыжные Swih – 3 пары. Палки лыжные (2003 г.) – 21 пара. Лыжи бег. Atomic/beta 178см.-(2004 г.). Лыжи Fischer CS Skatecut 187см-(2004г.). Лыжи Atomik ACC Combi 185-(2000 г.). Лыжи "Вятка" 1С2 190 (2000 г.). Крепление лыжное. Лыжи беговые FISHER - 3 пары. Лыжи беговые RCSCClassicColdStiff. Лыжи беговые RCSCClassicColdMedium. Лыжи беговые FISHER. Лыжи беговые FISHERRCSScatecutcold-stiff. Крепление лыжное (2003г.) Крепление лыжное – 2 шт. Ботинки б/л FISHER Ботинки б/л Про Комби Ботинки б/л Рентал Комби. Ботинки для б/л Карбон Про СК. Ботинки лыжные Sportful p.42. Ботинки лыжные Vermont 39. Ботинки лыжные беговые – 2 пары. Чехол для лыжных ботинок. Крепление лыжное.</p>
--	---	---

## **6.2. Программное обеспечение:**

1. Adobe Acrobat XI Лицензия АЕ для акад. организаций Русская версия Multiple License RU (65195558) Platforms (11447921 Государственный контракт № 03-019-13, 19.06.2013, бессрочно)
2. Microsoft Office Enterprise 2007 Russian Academic OPEN No Level (Номер Лицензии Microsoft 43364238, 17.01.2008, бессрочно)
3. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1year Educational Renewal License (Форус Контракт № 04-114-16 от 14 ноября 2016 г. KES Счет №РСЦЗ-000147 и АКТ от 23 ноября 2016 г. Лиц. № 1В08161103 014721370444), продлена до 22.01.2020
4. Mozilla Firefox 50.0 Условия правообладателя (Условия использования по ссылке: <https://www.mozilla.org/ru/about/legal/terms/firefox>), бессрочно
5. 7zip 16.04 Условия правообладателя (Условия использования по ссылке: <http://7-zip.org/license.txt>) бессрочно
6. Microsoft Windows XP Professional Russian Upgrade Academic OPEN No Level Номер Лицензии Microsoft 41059241 от 07.09.2006, бессрочно
7. WinRAR Государственный контракт № 04-175-12 от 26.11.2012, бессрочно

## **7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

### **Виды учебной работы:**

- практические занятия.

Основными педагогическими технологиями данная программа определяет:

- а) по подходу к личности обучающегося:
  - личностноориентированный,
  - природосообразный,
  - культурологический;
- б) по формам организации учебного процесса:
  - групповая
- в) по методическому подходу:
  - пошаговая.

Также в процессе обучения применяются следующие **образовательные технологии:**

- технология имитационного игрового моделирования;
- технологии проблемного обучения;
- технология сотрудничества;
- технология формирования опыта профессиональной деятельности (методическая и судебская практики, стажировки);
- индивидуальный и групповой тренинг;
- технология дифференцированного физкультурного образования.

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



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

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

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

**11.1. Оценочные средства входного контроля:** Приложение 1

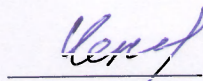
**11.2. Оценочные средства текущего контроля:** Приложение 1

**11.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации:** Приложение 1

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

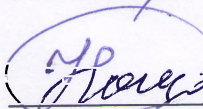
**Разработчики:**

Заведующий кафедрой, к.п.н., доцент  
Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ



/В.П. Чергинец/

Ст. преподаватель,  
Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ



/О.А. Ницина/

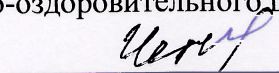
Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учетом рекомендаций ПООП по направлению и профилю подготовки «Социология».  
(наименование)

Программа рассмотрена на заседании кафедры физкультурно-оздоровительного центра

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г. Протокол № \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой физкультурно-оздоровительного центра ИГУ,

к.п.н., доцент



В.П. Чергинец

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