



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

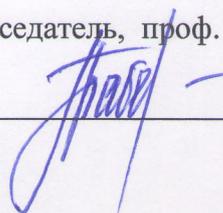
Квалификация выпускника – бакалавр

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

Согласовано с УМК ИСН ИГУ

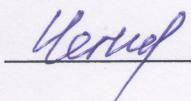
Протокол № 10 от « 16 » 06 2021 г.

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 (по семестрам)
			Контактная работа преподавателя с обучающимися				
			Лекции	Семинарские (практические занятия)	Консультации		
Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»							
1	Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма.	1-6		64			
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				
2	Определение физического развития и физической подготовленности обучающихся.	1-6		40			
2.1	Определение уровня здоровья студентов.			14			
2.2	Тестирование физической подготовленности обучающихся.			26			
3	Легкая атлетика как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья.	1-6		80			
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			
4	Кроссовая подготовка как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья.	1-6		62			
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			
5	Подвижные игры как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья.	1-6		48			
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			
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2-6		38			
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.						
Итого часов				332		14	зачет
Элективная дисциплина «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту»		1-6					
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			
Итого часов				332		14	зачет
Элективная дисциплина «Спортивные секции по выбору студента»		1-6					
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			
Итого часов				332		14	зачет

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)				14		

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

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 мкость (час.)	Оценочные средства	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5	6
Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»					
	1	Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма	64		
	1.1	Техника безопасности на занятиях. Способы проведения разминки.	8	Соблюдение техники безопасности. Демонстрация способов проведения разминки.	УК-7
	1.2	Общеразвивающие упражнения без предметов	20	Соблюдение техники безопасности. Демонстрация комплекса упражнений.	УК-7
	1.3	Общеразвивающие упражнения с предметами.	18	Демонстрация комплекса упражнений.	УК-7
	1.4	Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения, отягощённые весом собственного тела. Упражнения с противодействием партнёра.	18	Демонстрация комплекса упражнений.	УК-7
	2	Определение физического развития и физической подготовленности обучающихся.	40		
	2.1	Определение уровня здоровья студентов	14	Оценка функционального состояния организма.	УК-7
	2.2	Тестирование физической подготовленности	26	Тестирование физической подготовленности обучающихся.	УК-7
	3	Лёгкая атлетика как средство общей	80		

		физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовки и укрепления здоровья			
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	
4	Кроссовая подготовка как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья.	62			
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	
5	Подвижные игры как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья.	48			
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	
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	38			
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	
Элективная дисциплина					
«Адаптивные занятия по физической культуре и спорту»					
1	Оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	40	Сдача контрольных нормативов. Дневник самоконтроля.	УК-7	
2	Общеразвивающие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма.	88	Демонстрация комплекса упражнений. Объем двигательной активности.	УК-7	
3.	Адаптивная физическая подготовка	168	Демонстрация индивидуального комплекса. Объем двигательной активности.	УК-7	
3.1	Модуль «Группа А»				
3.1.2	Упражнения на профилактику заболеваний				
3.1.3	Упражнения прикладного характера				
3.2	Модуль «Группа Б»				

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

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

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

			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>Элективные курсы по физической культуре</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 м²</p> <p>3 этаж 1 - 26,5 м² 2 – 5,6 м² 3 – 5,4 м² 4 – 1,0 м² 5 – 1,0 м² 6 – 25,4 м²</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 м²</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 м²</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://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

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.

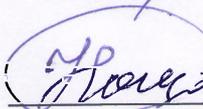
Разработчики:

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



/В.П. Чергинец/

Ст. преподаватель,
Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ



/О.А. Ницина/

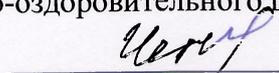
Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учетом рекомендаций ПООП по направлению и профилю подготовки «Социология».
(наименование)

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.