



## МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

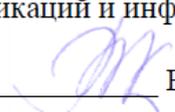
**«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ФГБОУ ВО «ИГУ»

**Кафедра Физкультурно-оздоровительный центр**

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета бизнес-коммуникаций и информатики

  
В.К. Карнаухова

«19» мая 2021 г.

### Рабочая программа дисциплины (модуля)

#### **Б4.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

Направление подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью

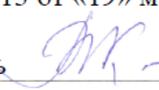
Направленность (профиль) «Реклама и связи с общественностью в коммерческой сфере»

Квалификация выпускника - бакалавр

Форма обучения очная (с частичным использованием дистанционных образовательных технологий)

Согласовано с УМК факультета  
сервиса и рекламы

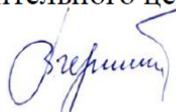
Протокол № 13 от «19» мая 2021 г.

Председатель  В.К. Карнаухова

Рекомендовано кафедрой: Физкультурно –  
оздоровительного центра

Протокол № 8 от «6» апреля 2021 г.

Заведующий кафедрой физкультурно-  
оздоровительного центра ИГУ,

Доцент  В.П. Чергинец

Иркутск 2021г.

## Содержание:

	стр.
1. Цели и задачи дисциплины (модуля)	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО	3
3. Требования к результатам освоения дисциплины	4
4. Содержание и структура дисциплины	6
4.1 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов	6
4.2 План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	11
4.3 Содержание учебного материала	12
4.4 Методические указания по организации самостоятельной работы студентов	21
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	21
6. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	26
6.1 Учебно-лабораторное оборудование	26
6.2 Программное обеспечение	28
7. Образовательные технологии	28
8. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации	29

## 1. Цели и задачи дисциплины (модуля):

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

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

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

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

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

**-«Общая физическая подготовка»**

**-«Адаптивные занятия по физической культуре и спорту»**

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

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

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

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

#### **-«Спортивные секции по выбору студента»**

Комплектование учебных групп для занятий по дисциплине «Спортивные секции по выбору студента» осуществляется с учетом пола, уровня их физической подготовленности. Группы комплектуются по следующим видам спорта:

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

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

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

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

### **3. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование компетенций (элементов следующих компетенций) в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по данному направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью.

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций**

<b>Компетенция</b>	<b>Индикаторы компетенций</b>	<b>Результаты обучения</b>
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>ИДК УК2.1</i> Определяет личный уровень физического развития и физической подготовленности	Определяет личный уровень физического развития и физической подготовленности
	<i>ИДК УК2.2</i> Поддерживает собственный уровень физической подготовленности на должном уровне для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Поддерживает собственный уровень физической подготовленности на должном уровне для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### 4 . Содержание и структура дисциплины (модуля)

Трудоемкость дисциплины составляет 354 часа.

Форма промежуточной аттестации: зачет (10 часов).

##### 4.1 Содержание дисциплины (модуля), 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)			Зачет	
			Контактная работа преподавателя с обучающимися				Самостоятельная Работа
			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>1-7</b>		<b>60</b>			
1.1	Техника безопасности на занятиях. Способы проведения разминки.			8			
1.2	Общеразвивающие упражнения без предметов			18			
1.3	Общеразвивающие упражнения с предметами			18			
1.4	Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения, отягощённые весом собственного тела. Упражнения с противодействием партнёра.			16			
<b>2</b>	<b>Определение физического развития и физической подготовленности обучающихся.</b>	<b>1-7</b>		<b>42</b>			
2.1	Определение уровня здоровья студентов.			14			
2.2	Тестирование физической подготовленности обучающихся.			28			

<b>3</b>	<b>Легкая атлетика как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья.</b>	<b>1-7</b>		<b>48</b>			
3.1	Физическая подготовка с использованием легкоатлетических упражнений.			16			
3.2	Совершенствование техники бега в лёгкой атлетике (высокого и низкого старта, прохождение поворотов).			16			
3.3	Совершенствование тактики бега (прохождение дистанции, финиширование).			10			
3.4	Совершенствование техники прыжка в длину с места (отталкивания, вылета и приземления).			6			
<b>4</b>	<b>Спортивное ориентирование как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья.</b>	<b>1-7</b>		<b>50</b>			
4.1	Техника безопасности при организации занятий и проведении соревнований по спортивному ориентированию.			4			
4.2	Совершенствование техники бега по пересеченной местности.			34			
4.3	Совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики.			6			
4.4	Общая физическая подготовка в спортивном ориентировании.			4			
4.5	Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию.			2			
<b>5</b>	<b>Лыжная подготовка как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья.</b>	<b>1-7</b>		<b>62</b>			
5.1	Техника безопасности при организации занятий и проведении соревнований по лыжным гонкам.			4			
5.2	Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов, спусков.			40			
5.3	Совершенствование техники лыжных ходов.			12			

5.4	Общая физическая подготовка в лыжных гонках.			4			
5.5	Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.			2			
<b>6</b>	<b>Подвижные игры как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья.</b>	<b>1-7</b>		<b>40</b>			
6.1	Техника безопасности при организации занятий и проведении соревнований в подвижных играх.			6		2	
6.2	Общая физическая подготовка в подвижных играх.			16		2	
6.3	Подводящие упражнения, по своей структуре и характеру нервно-мышечных напряжений.			10		2	
6.4	Упражнения на развитие специальных физических качеств и способностей в подвижных играх.			8		2	
<b>7</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>	<b>2-7</b>		<b>38</b>		6	
7.1	Техника безопасности при организации занятий. Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки.			18			
7.2	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом.			20			
<b>Итого часов</b>				<b>330</b>		<b>14</b>	<b>10</b>
<b>Элективная дисциплина «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту»</b>		<b>1-7</b>					
<b>1.«Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» группа «А»</b>							
1.1	Техника безопасности при организации занятий			4			
1.2	Определение уровня здоровья обучающихся.			50			
1.3	Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма.			84		8	
1.4	Адаптивная физическая подготовка			166		6	
1.5	Профессионально-прикладная физическая подготовка			38			

<b>Итого часов</b>				<b>340</b>		<b>14</b>	<b>10</b>
<b>2.«Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» группа «Б».</b>							
2.1	Техника безопасности при организации занятий.			4			
2.2	Определение уровня здоровья обучающихся.			50			
2.3	Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма.			84		8	
2.4	Адаптивная физическая подготовка.			166		6	
2.5	Профессионально-прикладная физическая подготовка.			38			
<b>Итого часов</b>				<b>340</b>		<b>14</b>	<b>10</b>
<b>3.«Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» группа «В».</b>							
3.1	Техника безопасности при организации занятий.			4			
3.2	Определение уровня здоровья обучающихся.			50			
3.3	Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма.			84		8	
3.4	Адаптивная физическая подготовка.			166		6	
3.5	Профессионально-прикладная физическая подготовка.			38			
<b>Итого часов</b>				<b>340</b>		<b>14</b>	<b>10</b>
<b>4.«Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» группа студентов с ОВЗ.</b>							
4.1	Техника безопасности при организации занятий.			4			
4.2	Определение уровня здоровья обучающихся.			50			
4.3	Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма.			84		8	
4.4	Адаптивная физическая подготовка.			166		6	
4.5	Профессионально-прикладная физическая подготовка.			38			
<b>Итого часов</b>				<b>340</b>		<b>14</b>	<b>10</b>
<b>Элективная дисциплина «Спортивные секции по выбору студента».</b>		<b>1-7</b>					
1	Техника безопасности при организации занятий.			согласно ОПОП, учебного плана по			

				виду спорта			
2	Определение физического развития и физической подготовленности обучающихся.			согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта			
3	Общая физическая подготовка.			согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта			
4	Специальная физическая подготовка.			согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта			
5	Техническая подготовка.			согласно учебного плана по виду спорта			
6	Спортивно-тактическая подготовка.			согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта		8	
7	Психологическая подготовка.			согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта			
8	Соревновательная деятельность.			согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта			
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка.			согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта		6	
<b>Итого часов</b>				<b>340</b>		<b>14</b>	<b>10</b>

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

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Затраты времени (час.)		
1-7	Общеразвивающие упражнения без предметов	Составление и выполнение комплексов утренней зарядки. Составление комплексов О.Р.У. на развитие физических качеств	Сентябрь-май	2	Комплекс упражнений	Физическая культура [Текст] : (лекционный материал) : учеб. пособие / Р. Ф. Проходовская [и др.] ; рец.: Е. В. Воробьева, В. Ю. Лебединский ; Иркут. гос. ун-т, Физкульт.-оздоровит. центр. - Иркутск : Мегапринт, 2015. - 197 с.; ISBN 978-5-905624-28-5 : Плотникова И.И. Формирование психомоторных способностей и роль психофизио-логических механизмов в управлении двигательными действиями [Текст] : научное издание / И. И. Плотникова, Р. Ф. Проходовская, Г. Я. Галимов, С. А. Гальцев ; Иркутский гос. ун-т, Бурятский гос. ун-т [и др.] . - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2009. - 163 с. : ил. ; 25 см. - Библиогр.: с. 149-163. - ISBN 978-5-9624-0402-8 :
1-7	Общеразвивающие упражнения с предметами		Сентябрь-май	2	Комплекс упражнений	
1-7	Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения, отягощённые весом собственного тела. Упражнения с противодействием партнёра.		Сентябрь-май	2	Комплекс упражнений	
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	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	4	Комплекс упражнений ППФП, производственной гимнастики	Бонько Т.И. Легкая атлетика для студентов: рекомендации для самостоятельных занятий [Текст] : учеб.-метод. пособие для студ. вузов / Т.И. Бонько, О.А. Ницина, К.В.Сухина. - Иркутск : Мегапринт, 2016. - 66 с. ; ISBN 978-5-905624-33-9 : Павлов А.Н. Спортивное ориентирование в формировании универсальных и профессиональных компетенций студентов образовательных организаций высшего образования. Учебное пособие / А.Н. Павлов, Е.В. Винникова, О.Ю.Александрович, Д.Д. Манзий. – Иркутск, ООО «Мегапринт», 2019. - 80 с.
Общая трудоемкость самостоятельной работы по дисциплине (час)				<b>14</b>		
Из них объем самостоятельной работы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (час)				<b>8</b>		
Бюджет времени самостоятельной работы, предусмотренный учебным планом для данной дисциплины (час)				<b>14</b>		

### 4.3 Содержание учебного материала

#### 4.3.1 Перечень практических занятий

№ п / п	№ раздела и темы дисциплины (модуля)	Наименование семинаров, практических и лабораторных работ	Трудоемкость (час.)	Оценочные средства	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5	6
<b>Элективная дисциплина « Общая физическая подготовка »</b>					
	<b>1</b>	<b>Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма</b>	<b>60</b>		
	1.1	Техника безопасности на занятиях. Способы проведения разминки.	8	Соблюдение техники безопасности. Демонстрация Способов проведения разминки	<b>УК-7</b>
	1.2	Общеразвивающие упражнения без предметов	18	Соблюдение техники безопасности. Демонстрация комплекса упражнений	<b>УК-7</b>
	1.3	Общеразвивающие упражнения с предметами.	18	Демонстрация комплекса упражнений	<b>УК-7</b>
	1.4	Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения, отягощённые весом собственного тела. Упражнения с противодействием партнёра.	16	Демонстрация комплекса упражнений	<b>УК-7</b>
	<b>2</b>	<b>Определение физического развития и физической подготовленности обучающихся.</b>	<b>42</b>		
	2.1	Определение уровня здоровья студентов	14	Оценка функционального состояния организма.	<b>УК-7</b>
	2.2	Тестирование физической подготовленности	28	Тестирование физической подготовленности обучающихся	<b>УК-7</b>
	<b>3</b>	<b>Лёгкая атлетика как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовки и укрепления здоровья</b>	<b>48</b>		
	3.1.	Физическая подготовка с использованием легкоатлетических упражнений.	16	Демонстрация комплекса легкоатлетических упражнений	<b>УК-7</b>
	3.2	Совершенствование техники бега в лёгкой атлетике (высокого и низкого старта, прохождение поворотов).	16	Демонстрация техники бега	<b>УК-7</b>
	3.3	Совершенствование тактики бега (прохождение дистанции, финиширование)	10	Демонстрация тактики бега	<b>УК-7</b>
	3.4	Совершенствование техники прыжка в длину с места (отталкивания, вылета и	6	Демонстрация техники прыжка в длину	<b>УК-7</b>

	приземления)			
<b>4</b>	<b>Спортивное ориентирование как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья</b>	<b>50</b>		
4.1.	Техника безопасности при организации занятий и проведении соревнований по спортивному ориентированию.	4	Соблюдение техники безопасности.	<b>УК-7</b>
4.2.	Совершенствование техники верхней и нижней передачи, верхней подачи, нападающему удару и блоку.	34	Демонстрация техники игры	<b>УК-7</b>
4.3.	Совершенствование индивидуальной групповой и командной тактики в спортивном ориентировании.	6	Демонстрация тактики игры	<b>УК-7</b>
4.4	Общая физическая подготовка в спортивном ориентировании.	4	Объем двигательной активности	<b>УК-7</b>
4.5	Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию.	2	Участие в организации и проведении соревнований.	<b>УК-7</b>
<b>5</b>	<b>Лыжная подготовка как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья</b>	<b>62</b>		
5.1.	Техника безопасности при организации занятий и проведении соревнований по лыжной подготовке.	4	Соблюдение техники безопасности.	<b>УК-7</b>
5.2.	Совершенствование техники перемещений, подъемов, спусков.	40	Демонстрация тактики игры	<b>УК-7</b>
5.3.	Совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики в лыжных гонках.	12	Демонстрация техники и тактики игры.	<b>УК-7</b>
5.4.	Общая физическая подготовка в лыжной подготовке	4	Объем двигательной активности	<b>УК-7</b>
5.5	Организация и проведение соревнований по лыжной подготовке.	2	Участие в организации и проведении соревнований.	<b>УК-7</b>
<b>6</b>	<b>Подвижные игры как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья</b>	<b>40</b>		
6.1.	Техника безопасности при организации занятий и проведении соревнований по подвижным играм.	6	Соблюдение техники безопасности.	<b>УК-7</b>
6.2.	Общая физическая подготовка в подвижных играх	16	Объем двигательной активности	<b>УК-7</b>
6.3.	Подводящие упражнения, по своей структуре и характеру нервно-мышечных напряжений.	10	Демонстрация индивидуальной техники	<b>УК-7</b>
6.4	Специальная физическая подготовка в играх	8	Объем двигательной активности	<b>УК-7</b>
<b>7</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>38</b>		

7.1.	Техника безопасности при организации занятий. Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки.	18	Соблюдение техники безопасности. Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки	УК-7
7.2	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом.	20	Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния	УК-7
<b>Элективная дисциплина «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту»</b>				
<b>1. Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» группа «А»</b>				
1.1	Техника безопасности при организации занятий	4	Соблюдение техники безопасности.	УК-7
1.2	Определение уровня здоровья обучающихся	50	Сдача контрольных нормативов, тестов. Дневник самоконтроля	УК-7
1.3	Общеразвивающие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма.	84	Демонстрация комплекса упражнений. Объем двигательной активности.	УК-7
1.4	Адаптивная физическая подготовка	166	Демонстрация комплекса упражнений. Объем двигательной активности.	УК-7
1.5	Профессионально-прикладная физическая подготовка	38	Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки Демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния	УК-7
<b>2. «Адаптивные занятия по физической культуре» группа «Б»</b>				
2.1	Техника безопасности при организации занятий	4	Соблюдение техники безопасности.	УК-7
2.2	Определение уровня здоровья обучающихся	50	Сдача контрольных нормативов, тестов. Дневник самоконтроля	УК-7
2.3	Общеразвивающие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма.	84	Демонстрация комплекса упражнений. Объем двигательной активности.	УК-7
2.4	Адаптивная физическая подготовка	166	Демонстрация комплекса упражнений. Объем двигательной активности.	УК-7
2.5	Профессионально-прикладная физическая подготовка	38	Демонстрация комплексов профессионально-прикладной	УК-7

				подготовки Демонстрация методик регулирующего психо- эмоционального состояния	
<b>3. «Адаптивные занятия по физической культуре» группа «В»</b>					
3.1	Техника безопасности при организации занятий	4	Соблюдение техники безопасности.	УК-7	
3.2	Определение уровня здоровья обучающихся	50	Сдача контрольных нормативов, тестов. Дневник самоконтроля	УК-7	
3.3	Общеразвивающие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма.	84	Демонстрация комплекса упражнений. Объем двигательной активности.	УК-7	
3.4	Адаптивная физическая подготовка	166	Демонстрация комплекса упражнений. Объем двигательной активности.	УК-7	
3.5	Профессионально-прикладная физическая подготовка	38	Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки Демонстрация методик регулирующего психо-эмоционального состояния	УК-7	
<b>4. «Адаптивные занятия по физической культуре» со студентами ОВЗ</b>					
4.1	Техника безопасности при организации занятий	4	Соблюдение техники безопасности.	УК-7	
4.2	Определение уровня здоровья обучающихся	50	Сдача контрольных нормативов, тестов. Дневник самоконтроля	УК-7	
4.3	Общеразвивающие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма.	84	Демонстрация комплекса упражнений. Объем двигательной активности.	УК-7	
4.4	Адаптивная физическая подготовка	166	Демонстрация комплекса упражнений. Объем двигательной активности.	УК-7	
4.5	Профессионально-прикладная физическая подготовка	38	Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки Демонстрация методик регулирующего психо-эмоционального состояния	УК-7	
<b>Элективная дисциплина «Спортивные секции по выбору студента»</b>					

1	Техника безопасности при организации занятий	согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта	Соблюдение техники безопасности.	УК-7
2.	Определение физического развития и физической подготовленности обучающихся	согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта	Сдача контрольных нормативов и тестов	УК-7
3.	Общая физическая подготовка	согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта	Демонстрация комплекса упражнений	УК-7
4	Специальная физическая подготовка	согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта	Демонстрация комплекса упражнений	УК-7
5	Техническая подготовка	согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта	Демонстрация техника	УК-7
6	Спортивно-тактическая подготовка	согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта	Демонстрация тактико-технических двигательных действий	УК-7
7	Психологическая подготовка	согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта	Практическая демонстрация методик саморегуляции эмоционального состояния	УК-7
8	Соревновательная деятельность	согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта	Результат участия.	УК-7
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка	согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта	Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния	УК-7

### **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 и психические качества и раскрывают психофизиологические способности: уважение к личности, уверенность в своих силах, потребность к самостоятельному регулярному совершенствованию (физическому, моральному, умственному), поддержание принципов здорового образа жизни, инициативность и решительность, целеустремленность и коммуникабельность,

трудолюбие, волевые качества, чувства ответственности перед самим собой, нацией, поколениями и многие др.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Общепедагогические методы* включают в себя:

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

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

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

Все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы:

1) методы, направленные на освоение двигательными действиями: метод целостно-конструктивного упражнения (упражнение в целом), расчлененно-конструктивный (упражнение по частям), сопряженного воздействия (применяется в основном в процессе

совершенствования разученных двигательных действий для улучшения результативности).

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

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

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

п/п	Тема	Задание	Формируемая компетенция	ИДК
1	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Составление и выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики; Составление комплексов упражнений ППФП.	<b>Знание</b> - научно-практических основ самостоятельного использования средств и методов физического воспитания и укрепления здоровья; - влияния оздоровительных технологий физической культуры на укрепление здоровья, должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>Умение</b> - 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; <b>Владение:</b> - 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.	УК-7
2	Общеразвивающие упражнения без предметов	Составление и выполнение комплексов утренней зарядки; Составление комплексов упражнений на развитие физических качеств;	<b>Знание</b> - научно-практических основ самостоятельного использования средств и методов физического воспитания и укрепления здоровья; - влияния оздоровительных технологий физической культуры на укрепление здоровья, должного уровня физической подготовленности для обеспечения	УК-7

			<p>полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><b>Умение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, и физического самосовершенствования;</li> <li>- самостоятельно подбирать и выполнять индивидуально подобранные комплексы физических упражнений оздоровительной/адаптивной физической культуры;</li> </ul> <p><b>Владение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитием и совершенствованием психофизических способностей и качеств ;</li> <li>- навыками самостоятельного использования средств профессионально – прикладной физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- методами самостоятельного выбора видов спорта или системы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; основами здоровьесберегающих технологий, средствами и методами развития двигательных качеств</li> </ul>	
3	Общеразвивающие упражнения с предметами.	Составление и выполнение комплексов утренней зарядки; Составление комплексов упражнений 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 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> </ul>	УК-7

			основами здоровьесберегающих технологий, средствами и методами развития двигательных качеств	
4	Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения, отягощённые весом собственного тела. Упражнения с противодействием партнёра.	Составление комплексов упражнений 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 выполнять индивидуально подобранные комплексы физических упражнений оздоровительной/адаптивной физической культуры;</li> </ul> <p><b>Владение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитием и совершенствованием психофизических способностей и качеств ;</li> <li>- навыками самостоятельного использования средств профессионально – прикладной физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- методами самостоятельного выбора видов спорта или системы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; основами здоровьесберегающих технологий, средствами и методами развития двигательных качеств</li> </ul>	<b>УК-7</b>
5	Определение физического развития и физической подготовленности обучающихся	Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по определению уровня физического развития;	<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>	<b>УК-7</b>

			<p>-системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитием и совершенствованием психофизических способностей и качеств ;</p> <p>- навыками самостоятельного использования средств профессионально – прикладной физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>-методами самостоятельного выбора видов спорта или системы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; основами здоровьесберегающих технологий, средствами и методами развития двигательных качеств</p>	
--	--	--	--	--

#### **4.4 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 (модуля)**

##### **а) основная литература**

1. Сухинина К.В. Основные физиологические и педагогические аспекты физической культуры и спорта. Учебное пособие / К.В. Сухинина, А.Н. Павлов, О.А. Ницина. – Иркутск, ООО «Мегапринт», 2019. - 82 с.
3. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-423971](http://www.biblio-online.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-423971) (Неограниченный доступ)
4. Физическая культура [Текст] : (лекционный материал) : учеб. пособие / Р. Ф. Проходовская [и др.] ; рец.: Е. В. Воробьева, В. Ю. Лебединский ; Иркут. гос. ун-т, Физкульт.-оздоровит. центр. - Иркутск : Мегапринт, 2015. - 197 с. Эз.: 6 экз. З. Гришина, Галина Александровна. Здоровье студента [Текст] : учеб. пособие по дисц. "Физическая культура" для вузов / Г. А. Гришина, Р. Ф. Проходовская ; рец.: Ю. Л.

Кислицин, Г. И. Губин ; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2006. - 141 с. Экз.8 шт.

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

6. Бонько, Т. И. Легкая атлетика для студентов: рекомендации для самостоятельных занятий [Текст] : учеб.-метод. пособие для студ. вузов / Т. И. Бонько, О. А. Ницина, К. В. Сухина. - Иркутск : Мегапринт, 2016. - 66 с. ; 20 см. - Библиогр.: с. 64-66. - ISBN 978-5-905624-33-9 : 100.00 р.

УДК 796.42:378(075.8)

7. Бомин В.А., Сухина К.В. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов: учеб.-метод. пособие / В.А. Бомин, К.В. Сухина. - Иркутск, Изд-во ООО «Мегапринт», 2011. – 158 с.

8. Технические средства обучения в физической культуре и спорте: Учебное пособие / Галимов Г.Я., Зыков П.Л., Салимгареева Е.Г. - Иркутск: Изд-во «ИП Макаров С.Е.», 2003г. - 256с.

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

9. Сухина К.В., Лебединский В.Ю., Колесникова А.Ю., Александрович О.Ю. Морфофункциональные критерии здоровья студентов непрофильных вузов [Текст]: учебно-метод. пособие / К.В. Сухина, В.Ю. Лебединский, А.Ю. Колесникова, О.Ю. Александрович ; Иркутск, ООО «Мегапринт», 2019. – 250 с.

#### **б) дополнительная литература**

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

УДК 796(063)

2. Александрович, Ольга Юрьевна. Оптимизация учебных занятий в специальной медицинской группе студентов Иркутского государственного университета [Текст] : учеб.-метод. пособие / О. Ю. Александрович, А. Ю. Колесникова, К. В. Сухина ; рец.: Р. Ф. Проходовская, И. Н. Данусевич ; Иркут. гос. ун-т. - Иркутск : Мегапринт, 2016. - 65 с. ; 20 см. - Библиогр.: с. 60-65. - ISBN 978-5-905624-30-8 : 85.00 р.

УДК 378.172(57.22)(075.8)

3. Буковский, Владислав Андреевич. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики [Текст] : учеб. пособие / В. А. Буковский, К. В. 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 : 282.00 р.

УДК 615.825:612(075.8)

4. Гришина, Галина Александровна. Здоровье студента [Текст] : учеб. пособие по дисц. "Физическая культура" для вузов / Г. А. Гришина, Р. Ф. Проходовская ; рец.: Ю. Л. Кислицин, Г. И. Губин ; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2006. - 141 с. ; 20 см. - Библиогр.: с. 137-140. - ISBN 5-86149-127-5 : 100.00 р.

УДК 378.17(075.8)

5. Селиверстикова, Нина Анатольевна. Здоровье студентов. Специальная медицинская

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

УДК 378.17 (075.8)

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

УДК 378.17(075.8) 613.735(075.8)

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

#### **в) программное обеспечение:**

1. Adobe Acrobat XI Лицензия АЕ для акад. организаций Русская версия Multiple License

RU (65195558) Platforms (11447921 Государственный контракт № 03-019-13, 19.06.2013, бессрочно)

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

3. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1

year Educational Renewal License (Форус Контракт № 04-114-16 от 14 ноября 2016 г. KES Счет №РСЦЗ-000147 и АКТ от 23 ноября 2016 г. Лиц. № 1В08161103 014721370444), продлена до 22.01.2020

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

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

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

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

Лицензии Microsoft 41059241 от 07.09.2006, бессрочно

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

#### **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 «Руконт» (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.py/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 НБ 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 (модуля)

### 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> 7 - 518,4 м<sup>2</sup></p> <p>2. Спортивный зал для занятий ОФП</p> <p>включая специализированное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.</p> <p><i>Адрес:</i> г. Иркутск, ул. Карла Маркса, 1 , аудит.407</p> <p>429,6 м<sup>2</sup></p>	<p>1. Спортивный зал для занятий с основным оборудованием: шведская стенка, перекладина.</p> <p>Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки - 3 шт., палки гимнастические – 20шт., коврики – 35 шт., маты гимнастические – 4 шт., скакалки – 25 шт., гантели – 22 пары, мячи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• баскетбольные - 9 шт,</li> <li>• волейбольные - 12 шт.,</li> <li>• футбольные - 12.,</li> </ul> <p>стойки волейбольные - 2шт, сетки волейбольные - 2шт., антенны для волейбольной сетки - 1 пара, футбольные ворота – 2 шт., баскетбольные щиты с баскетбольными кольцами - 2 шт., сетки для баскетбольных колец – 2 пары, бадминтон – 10 пар</p> <p>2. Оборудование: музыкальный центр, колонка акустическая FS-100 – 4 шт. Воланы YnexMavis 350 Yellow-Slow Гантель Iron Body 1 кг 4762 DP виниловая. Гантель Iron Body 2 кг 4764 DP виниловая. Гантель TORRES 0.5кг PL500105 неопреновая. Канат гимнастический. 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 А-209 d65 см, с насосом антивзрыв. Мячгимн.TORNEO 10 Мячф/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 А (8336). Часы шахматные – 4 шт. Шахматы – 4 шт.</p>
---	---	--

	<p>3. Лыжная база</p> <p>Адрес: г. Иркутск, ул. Жуковского, 61</p>	<p>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.  Перекладина универсальная.  Стенка шведская. Стойка волейбольная  Спортивный инвентарь.  Стол теннисный..  Щит баскетбольный 1200 x 1800 мм  Щит баскетбольный 1200 x 1800 мм.  Щит баскетбольный 780 x 1000 мм.  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:  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.Atomik/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 FISHERRCSSkatecutcold-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 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://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:
  - личностноцентрированный,
  - природосообразный ,
  - культурологический;
- б) по формам организации учебного процесса:
  - групповая
  - индивидуальная
- 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 судейская 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 (<https://educa.isu.ru/course/index.php?categoryid=2451>).

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

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/

Доцент, к.п.н.

Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ



/Е.Г. Салимгареева/

Старший преподаватель

Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ



/О.Ю. Александрович/

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учетом рекомендаций ПООП по направлению и профилю подготовки «42.03.01 Реклама и связи с общественностью».