



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации федеральное
государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФГБОУ ВО «ИГУ»
Физкультурно-оздоровительный центр

УТВЕРЖДАЮ
Декан исторического факультета
Ю. А. Зуляр
20 мая 2020 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля)

**Б4.01 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Направление подготовки **51.03.01 Культурология**

Профиль подготовки **«Государственная культурная политика»**

Квалификация выпускника - **бакалавр**

Форма обучения **очная** (с частичным использованием
дистанционных образовательных технологий)

Согласовано с УМК
исторического факультета
Протокол № 8 от «18» мая 2020 г.
Председатель Р. Ю. Зуляр



Рекомендовано кафедрой
Физкультурно-оздоровительного центра
Протокол № 8 от «21» апреля 2020 г.
Зав. кафедрой Ю. Ф. Проходовская



Иркутск, 2020

Содержание

	стр.
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
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	39
6. Материально-техническое обеспечение дисциплины	40
7. Образовательные технологии	44
8. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации	44

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля):

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.

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

2.1. Учебная дисциплина (модуль) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к обязательной части программ в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения, не переводятся в зачетные единицы и не включаются в объем образовательной программы, в рамках элективных дисциплин (модулей) в очной форме обучения.

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

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

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

- группа "А" – студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, хроническими воспалениями среднего уха, миопией;
- группа "Б" – студенты, имеющие заболевания органов брюшной полости и малого таза (хронические холецистит и гастрит, язвенная болезнь, колит, дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушения жирового, водно-солевого обменов и заболевания почек;
- группа "В" – студенты, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, контрактуру (ограничение движений в суставе) и снижение двигательной функции.
- группа студентов с ОВЗ

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

– «Спортивные секции по выбору студента». (Приложение 4)

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.

2. 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) «Культурология»:

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</i> УК7.1 Определяет личностный уровень физического развития и физической подготовленности	Знать: личностный уровень физического развития и физической подготовленности; Значения физической культуры для осуществления профессиональной деятельности; методы и принципы физической культуры. Уметь: использовать средства и методы физической культуры для самостоятельного укрепления здоровья. Владеть: навыками применения теоретических и практических знаний и умений для достижения уровня физического развития и физической подготовленности.
	<i>ИДК</i> УК7.2 Поддерживает собственный уровень физической	Знать: подходы к совершенствованию физической подготовленности и методы по формированию

	подготовленности на должном уровне для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	здорового образа жизни. Уметь: применять на практике знания и умения для формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья. Владеть: средствами использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, улучшения физической подготовки, необходимой для реализации профессиональной деятельности.
--	--	---

II. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет: 340 часов

Форма промежуточной аттестации: зачет

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)				Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа преподавателя с обучающимися			Самостоятельная работа	
			Лекции	Семинарски е (практическ ие занятия)	Консультаци и		
Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»							
1	Техника безопасности на занятиях.	1-6		4			
2	Общая физическая подготовка	1-6		80			
3	Спортивные игры	1-6		70			
4	Подвижные игры	1-6		16			
5	Элементы спортивной борьбы и акробатики	1-6		26			

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа преподавателя с обучающимися			Самостоя тельная работа	
6	Легкая атлетика	1-6		46			
7	Кроссовая подготовка	1-6		8			
8	Профессионально -прикладная физическая подготовка	1-6		42			
9	Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	1-6		36			
Итого часов				328		12	зачет
Элективная дисциплина «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту»							
1	«Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» группа "А"						
1.1	Техника безопасности на занятиях.	1-6		4			
1.2	Общая физическая подготовка	1-6		106			
1.3	Адаптивная физическая подготовка	1-6		182			
1.4	Оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	1-6		36			
Итого часов				328		12	зачет
2	«Адаптивные						

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа преподавателя с обучающимися			Самостоя тельная работа	
	занятия по физической культуре и спорту» группа "Б"						
2.1	Техника безопасности на занятиях.	1-6		4			
2.2	Общая физическая подготовка	1-6		106			
2.3	Адаптивная физическая подготовка	1-6		182			
2.4	Оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	1-6		36			
	Итого часов			328		12	зачет
3	«Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» группа "Б"						
3.1	Техника безопасности на занятиях.	1-6		4			
3.2	Общая физическая подготовка	1-6		106			
3.3	Адаптивная физическая подготовка	1-6		182			
3.4	Оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	1-6		36			
	Итого часов			328		12	зачет

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа преподавателя с обучающимися			Самостоя- тельная работа	
4	«Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» группа студентов с ОВЗ.						
4.1	Техника безопасности на занятиях.	1-6		4			
4.2	Общая физическая подготовка	1-6		106			
4.3	Адаптивная физическая подготовка	1-6		182			
4.4	Оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	1-6		36			
Итого часов				328		12	зачет
Элективная дисциплина «Спортивные секции по выбору студента»							
1	Техника безопасности на занятиях.	1-6		согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта			
2	Общая физическая подготовка	1-6		согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта			
3	Специальная физическая подготовка	1-6		согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта			
4	Техническая подготовка	1-6		согласно ОПОП,			

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа преподавателя с обучающимися			Самостоя тельная работа	
				учебного плана по виду спорта			
5	Тактическая подготовка	1-6		согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта			
6	Психологическая подготовка	1-6		согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта			
7	Соревновательна я деятельность	1-6		согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта			
8	Профессионально -прикладная физическая подготовка	1-6		согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта			
9	Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	1-6		согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта			
Итого часов				328		12	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 выполнен ия	Затраты времени (час.)		

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Затраты времени (час.)		
1-6	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	Сделать дневник самоконтроля, внести данные: измерения антропометрических показателей (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ)	декабрь	2	Оценка дневника самоконтроля	<u>Муллер, Арон Беркович.</u> Физическая культура [Текст: Электронный ресурс]: Учебник и практикум / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина [и др.]. - Электрон. дан.col. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 424 с. - (Бакалавр. Прикладной курс). - Режим доступа ЭБС "Юрайт". - неогр. доступ. - ISBN 978-5-534-02483-8
1-6	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	Составить комплекс гигиенической гимнастики или тренировочной направленности	май	2	Демонстрация комплекса упражнений	<u>Муллер, Арон Беркович.</u> Физическая культура [Текст: Электронный ресурс]: Учебник и практикум / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина [и др.]. - Электрон. дан.col. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 424 с. - (Бакалавр. Прикладной курс). - Режим доступа ЭБС "Юрайт". - неогр. доступ. - ISBN 978-5-534-02483-8

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Затраты времени (час.)		
1-6	Методика корректирующей гимнастики для глаз	Составить комплекс корректирующей гимнастики для глаз	декабрь	2	Демонстрация комплекса упражнений	<u>Муллер, Арон Беркович.</u> Физическая культура [Текст: Электронный ресурс]: Учебник и практикум / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина [и др.]. - Электрон. дан.col. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 424 с. - (Бакалавр. Прикладной курс). - Режим доступа ЭБС "Юрайт". - неогр. доступ. - ISBN 978-5-534-02483-8
1-6	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	Составить комплекс упражнений для коррекции осанки и телосложения.	май	2	Демонстрация комплекса упражнений	<u>Муллер, Арон Беркович.</u> Физическая культура [Текст: Электронный ресурс]: Учебник и практикум / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина [и др.]. - Электрон. дан.col. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 424 с. - (Бакалавр. Прикладной курс). - Режим доступа ЭБС "Юрайт". - неогр. доступ. - ISBN 978-5-534-02483-8

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Затраты времени (час.)		
1-6	Основы методики самомассажа	Охарактеризовать физиологическое воздействие массажа и самомассажа на организм человека; раскрыть правила выполнения и перечислить противопоказания выполнения массажа и самомассажа	декабрь	2	доклад	<u>Муллер, Арон Беркович.</u> Физическая культура [Текст: Электронный ресурс]: Учебник и практикум / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина [и др.]. - Электрон. дан.col. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 424 с. - (Бакалавр. Прикладной курс). - Режим доступа ЭБС "Юрайт". - неогр. доступ. - ISBN 978-5-534-02483-8
1-6	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	Дать понятие вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минутки; составить комплекс производственной гимнастики в зависимости от характера и условий труда	май	2	Демонстрация комплекса упражнений	<u>Муллер, Арон Беркович.</u> Физическая культура [Текст: Электронный ресурс]: Учебник и практикум / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина [и др.]. - Электрон. дан.col. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 424 с. - (Бакалавр. Прикладной курс). - Режим доступа ЭБС "Юрайт". - неогр. доступ. - ISBN 978-5-534-02483-8

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Затраты времени (час.)		
	Общая трудоемкость самостоятельной работы по дисциплине (час)			12		
	Из них объем самостоятельной работы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (час)			6		
	Бюджет времени самостоятельной работы, предусмотренный учебным планом для данной дисциплины (час)			12		

4.3 Содержание учебного материала

2.3.1. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ

№п/п	№ раздела и темы дисциплины (модуля)	Наименование семинаров, практических и лабораторных работ	Трудоемкость (час.)	Оценочные средства	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5	6
	Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»				
1	Техника безопасности на занятиях.	Объяснения техники безопасности на занятиях.	4	Соблюдение техники безопасности.	УК-7
2	ОФП	Общеразвивающие упражнения	16	Демонстрация комплекса упражнений.	УК-7
		Упражнения для развития силы мышц рук	8		
		Упражнения для развития силы мышц ног	8		
		Упражнения для развития мышц живота	8		
		Упражнения для развития силы мышц спины	8		
		Упражнения для развития гибкости	8		
		Упражнения для развития двигательных координационных способностей	8		
		Упражнения на расслабление и восстановление	8		
		Дыхательные упражнения	8		
3	Спортивные	Обучение правилам игры	6	Соблюдение	УК-7

	игры	в миниволей (по японской методике)		ие техники безопасности. Демонстрация знаний правил. Умение владение мячом. Умение применить тактические действия в игровой ситуации	
		Обучение и совершенствование техники игры в миниволей (Упражнения для обучения подач, передач правой рукой, левой, приемов сверху, снизу, блока, нападающего удара)	40		
		Совершенствование тактики игры в миниволей (защитных действий, нападение)	10		
		Совершенствование техники игры в мини-футбол (Совершенствование техники ударов по мячу)	4		
		Совершенствование тактики игры в мини-футбол (индивидуальные действия в обороне и атаке)	4		
		Упражнения для развития быстроты двигательной реакции	6		
4	Подвижные игры	Совершенствование техники подвижных игр	10	Демонстрация техники и тактики подвижных игр	УК-7
		Совершенствование тактики	6		
5	Элементы спортивной борьбы и акробатики	Обучение технике элементов спортивной борьбы и совершенствование акробатических упражнений	18	Соблюдение техники безопасности. Демонстрация техники элементов спортивной борьбы и акробатических упражнений	УК-7
		Специальная физическая подготовка при обучении элементам спортивной борьбы и акробатике	8		

6	Легкая атлетика	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (упражнения для совершенствования техники низкого старта, техники бега по дистанции)	8	Тестирование	УК-7
		Совершенствование тактики бега на короткие дистанции (прохождение дистанции, финиширование)	6		
		Упражнения для развития скоростных способностей	6		
		Совершенствование техники бега на средние дистанции (упражнения для совершенствования техники высокого старта, техники бега по дистанции, прохождение поворотов)	6		
		Совершенствование тактики бега на средние дистанции (прохождение дистанции, финиширование)	8		
		Упражнения для развития скоростной выносливости	6		
		Совершенствование техники прыжка в длину с места (упражнения для совершенствования техники отталкивания, вылета и приземления)	8		
		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6		
7	Кроссовая подготовка	Совершенствование техники кроссового бега (упражнения для совершенствования техники бега при изменяющихся условиях: направления, грунт, погодные условия)	4	Объём двигательной активности	УК-7
		Совершенствование тактики кроссового бега (старт, прохождение дистанции, финиширование)	2		

		Упражнения для развития общей выносливости	2		
8	Контрольный	Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	34	тест	УК-7
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Техника безопасности при организации занятий. Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки.	21	Соблюдение техники безопасности. Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки	УК-7
		Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом.	21	Практическая демонстрация методик регулирования психоэмоционального состояния	
Элективная дисциплина «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту»					
1.	«Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» группа "А"				
1.1	Техника безопасности на занятиях.	Объяснения техники безопасности на занятиях.	4	Соблюдение техники безопасности.	УК-7
1.2	ОФП	Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма. Динамические упражнения под музыкальное	106	Демонстрация комплекса упражнений. Дневник самоконтроля.	УК-7

		сопровождение для всех частей урока. Упражнение на развитие и постепенное увеличение силовой выносливости мышц туловища (в динамике). Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения в равновесии для тренировки вестибулярного аппарата и координационных реакций (упражнения на полу, на повышенной опоре) Упражнения на выработку мышечного корсета (силового характера). Антистрессовая пластическая гимнастика			
1.3	Адаптивная физическая подготовка	Упражнения на профилактику заболеваний сердечно-сосудистой системы. Упражнения на профилактику заболеваний дыхательной системы. Укрепление дыхательной мускулатуры. Упражнения прикладного характера (дозированная ходьба с вариацией скоростей, дозированный бег). Упражнения на профилактику нарушений функций нервной и эндокринной систем. Упражнения на профилактику заболеваний хронических воспалений среднего уха. Упражнения на профилактику заболеваний миопией.	182	Демонстрация комплекса упражнений. Дневник самоконтроля.	УК-7
1.4	Оценка функционального и	Оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	36	Сдача контрольных	УК-7

	физического состояния организма обучающихся			нормативов, тестирование	
2	«Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» группа "Б"				
2.1	Техника безопасности на занятиях.	Объяснения техники безопасности на занятиях.	4	Соблюдение техники безопасности.	УК-7
2.2	ОФП	Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма. Динамические упражнения под музыкальное сопровождение для всех частей урока. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения в равновесии для тренировки вестибулярного аппарата и координационных реакций (упражнения на полу, на повышенной опоре). Упражнения на выработку мышечного корсета (силового характера): в изометрическом напряжении мышц с сопротивлением (резиновым амортизатором). Антистрессовая пластическая гимнастика	106	Демонстрация комплекса упражнений. Дневник самоконтроля.	УК-7
2.3	Адаптивная физическая подготовка	Упражнения на профилактику заболеваний органов брюшной полости и малого таза (хронические холецистит и гастрит, язвенная болезнь, колит, дисфункция яичников,	182	Демонстрация комплекса упражнений. Дневник самоконт	УК-7

		гинекологические воспалительные заболевания и др.). Упражнения на профилактику заболеваний нарушения жирового, водно-солевого обменов и заболевания почек.		роля.	
2.4	Оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	Оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	36	Сдача контрольных нормативов, тестирование	УК-7
3	«Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» группа "В"				
3.1	Техника безопасности на занятиях.	Объяснения техники безопасности на занятиях.	4	Соблюдение техники безопасности.	УК-7
3.2	ОФП	Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма. Динамические упражнения под музыкальное сопровождение для всех частей урока. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения в равновесии для тренировки вестибулярного аппарата и координационных реакций (упражнения на полу, на повышенной опоре). Упражнения на выработку мышечного корсета (силового характера): в изометрическом напряжении мышц с сопротивлением	106	Демонстрация комплекса упражнений. Дневник самоконтроля.	УК-7

		(резиновым амортизатором). Антистрессовая пластическая гимнастика			
3.3	Адаптивная физическая подготовка	Упражнения на профилактику заболеваний нарушения опорно-двигательного аппарата, контрактуру (ограничение движений в суставе) и снижение двигательной функции. Исправление деформаций ОДА. Упражнения на стабилизацию сколиотического процесса. Антистрессовая пластическая гимнастика. Упражнения на исправление деформации и уменьшения имеющегося уплощения сводов стопы.	182	Демонстрация комплекса упражнений. Дневник самоконтроля.	УК-7
3.4	Оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	Оценка функционального и физического состояния организма обучающихся.	36	Сдача контрольных нормативов, тестирование	УК-7
4	«Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» группа студентов ОВЗ				
4.1	Техника безопасности на занятиях.	Объяснения техники безопасности на занятиях.	4	Соблюдение техники безопасности.	УК-7
4.2	ОФП	Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма. Динамические упражнения под музыкальное сопровождение для всех частей урока. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения в равновесии для тренировки вестибулярного аппарата и координационных реакций (упражнения	106	Демонстрация комплекса упражнений. Дневник самоконтроля.	УК-7

		на полу, на повышенной опоре). Упражнения на выработку мышечного корсета (силового характера): в изометрическом напряжении мышц с сопротивлением (резиновым амортизатором). Антистрессовая пластическая гимнастика			
4.3	Адаптивная физическая подготовка	Упражнения на профилактику заболеваний нарушения опорно-двигательного аппарата, контрактуру (ограничение движений в суставе) и снижение двигательной функции. Исправление деформаций ОДА. Упражнения на стабилизацию сколиотического процесса. Антистрессовая пластическая гимнастика. Упражнения на исправление деформации и уменьшения имеющегося уплощения сводов стопы.	182	Демонстрация комплекса упражнений. Дневник самоконтроля.	УК-7
4.4	Оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	Оценка функционального и физического состояния организма обучающихся.	36	Сдача контрольных нормативов, тестирование	УК-7
Элективная дисциплина «Спортивные секции по выбору студента»					
1	Техника безопасности на занятиях.	согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта	Соблюдение техники безопасности.		УК-7
2	Общая физическая подготовка	согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта	тестирование		УК-7
3	Специальная физическая	согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта	тестирование		УК-7

	кая подгото вка			
4	Техниче ская подгото вка	согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта	Демонстрация техники выполнения	УК-7
5	Тактиче ская подгото вка	согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта	Демонстрация тактических действий	УК-7
6	Психол огическ ая подгото вка	согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта	тестирование	УК-7
6.1	Общая психоло гическа я подгото вка			УК-7
6.1	Специал ьная психоло гическа я подгото вка		тестирование	УК-7
7	Соревно вательн ая деятель ность	согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта	Результат участия.	УК-7
8	Профес сиональ но- приклад ная физичес кая подгото вка	согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта	Демонстрация комплексов профессионально- прикладной подготовки	УК-7
8.1	Техника безопас ности при organiz ации занятий. Средств			УК-7

	а и формы професс иональн о- приклад ной физичес кой подгото вки.			
8.1	Методы регулиру вания психоэмо циональ ного состоян ия, применя емые в учебной деятель ности, при занятия х физичес кой культур ой и спортом .		Практическая демонстрация методик регулирования психо-	УК-7
9	Тестиро вание и оценка функци онально го и физичес кого состоян ия организ ма обучаю щихся	согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта	Сдача контрольных норматив	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. Опираясь 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. План самостоятельной работы студентов.

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

п/п	Тема	Задание	Формируемая компетенция	ИДК
1	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	Заполнить дневник самоконтроля, внести данные: измерения антропометрических показателей (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ)	Знать: - научно-практические основы самостоятельного использования средств и методов физического воспитания и укрепления здоровья с учетом индивидуальных особенностей; - влияние оздоровительных технологий физической культуры на укрепление здоровья, должного уровня	УК-7

			физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: - самостоятельно творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, и физического самосовершенствования. Владеть: - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитием и совершенствованием психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); - навыками самостоятельного	
--	--	--	---	--

			использования средств профессионально – прикладной физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - методами самостоятельно го выбора видов спорта или системы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; - основами здоровьесберегающих технологий, средствами и методами развития двигательных качеств.	
2	Проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	Составить комплекс гигиенической гимнастики или тренировочной направленности	Знать: - научно-практические основы самостоятельно го использования средств и методов физического воспитания и укрепления здоровья с учетом индивидуальных особенностей; - влияние	УК-7

			оздоровительных технологий физической культуры на укрепление здоровья, должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: - самостоятельно творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, и физического самосовершенствования. Владеть: - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитием и совершенствованием психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по	
--	--	--	---	--

			общей физической и спортивно-технической подготовке); - 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.	
3	Методика корректирующей гимнастики для глаз	Составить комплекс корректирующей гимнастики для глаз	Знать: - научно-практические основы самостоятельного использования средств и методов	УК-7

			физического воспитания и укрепления здоровья с учетом индивидуальных особенностей; - влияние оздоровительных технологий физической культуры на укрепление здоровья, должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: - самостоятельно творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, и физического самосовершенствования. Владеть: - системой практических умений и навыков, обеспечивающих их сохранение и укрепление здоровья, развитием и	
--	--	--	---	--

			совершенствованием психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); - навыками самостоятельного использования средств профессиональной 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.	
--	--	--	--	--

4	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	Составить комплекс упражнений для коррекции осанки и телосложения.	Знать: - научно-практические основы самостоятельного использования средств и методов физического воспитания и укрепления здоровья с учетом индивидуальных особенностей; - влияние оздоровительных технологий физической культуры на укрепление здоровья, должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: - самостоятельно творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, и физического самосовершенствования. Владеть:	УК-7
---	---	--	---	------

			- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитием и совершенствованием психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); - 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.	
5	Основы методики самомассажа	Охарактеризовать физиологическое воздействие массажа и само массажа на организм человека; раскрыть правила выполнения и перечислить противопоказания выполнения массажа и само массажа	Знать: - научно-практические основы самостоятельного использования средств и методов физического воспитания и укрепления здоровья с учетом индивидуальных особенностей; - влияние оздоровительных технологий физической культуры на укрепление здоровья, должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: - самостоятельно творчески использовать средства и методы физического	УК-7

			воспитания для профессионально-личностного развития, и физического самосовершенствования. Владеть: - системой практических умений и навыков, обеспечивающих их сохранение и укрепление здоровья, развитием и совершенствованием психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); - 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.	
6	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	Дать понятие вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минутки; составить комплекс производственной гимнастики в зависимости от характера и условий труда	Знать: - научно-практические основы самостоятельного использования средств и методов физического воспитания и укрепления здоровья с учетом индивидуальных особенностей; - влияние оздоровительных технологий физической культуры на укрепление здоровья, должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7

			Уметь: - самостоятельно творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, и физического самосовершенствования. Владеть: - системой практических умений и навыков, обеспечивающих их сохранение и укрепление здоровья, развитием и совершенствованием психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); - 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.	
--	--	--	---	--

4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

Целью самостоятельной работы студентов является формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и творческого подхода к решению учебных задач.

Задачами самостоятельной работы студентов по дисциплине является:

- развитие заинтересованности и увлеченности предметом;
- приобретение опыта самостоятельной работы с различными источниками информации;

Целевой ориентир самостоятельной работы студента по дисциплине, особенно в группах со специальной медицинской направленностью, это достижение планируемых образовательных результатов.

Уметь:

- планировать, проводить и анализировать занятия по физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетике, спортивным играм, борьбы с элементами акробатики, спортивному ориентированию плаванию, подвижным играм, лыжному спорту) и другим видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию видов физкультурно-спортивной деятельности;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений (в I семестре под руководством преподавателя по элективным курсам, со II семестра самостоятельно);
- использовать комплексы физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей и возможностей своего организма;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Знать:

- технику выполнения упражнений их последовательность, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических особенностей, возможностей организма.
- основы судейства по изученным базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

Для выполнения самостоятельной работы необходимо пользоваться рекомендуемой литературой, интернет-ресурсами или другими источниками по усмотрению студента.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература

1) Рипа, Михаил Дмитриевич. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании [Текст : Электронный ресурс] : Учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - 2-е изд., испр. и доп. - Электрон. дан.col. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 158 с. - (Бакалавр. Академический курс). - Режим доступа: ЭБС "Юрайт". - Internet access. - Неогранич. доступ. - ISBN 978-5-534-07260-0 : 349.00 р.

2) Муллер, Арон Беркович. Физическая культура [Текст : Электронный ресурс] : Учебник и практикум / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина [и др.]. - Электрон. дан.col. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 424 с. - (Бакалавр. Прикладной курс). - Режим доступа ЭБС "Юрайт". - Неогр. доступ. - ISBN 978-5-534-02483-8 : 799.00 р.

3) Бегидова, Тамара Павловна. Основы адаптивной физической культуры [Текст : Электронный ресурс] : Учебное пособие / Т. П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Электрон. дан.col. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 191 с. - (Университеты России). - Режим доступа: ЭБС "Юрайт". - Internet access. - Неогранич. доступ. - ISBN 978-5-534-07190-0 : 409.00 р.

4) Гришина, Галина Александровна. Здоровье студента: 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.. – Библиогр.: с. 137-140

Экземпляры: всего: – нф(2), геол(2), геохим(5), истфил(8), физмат(5), биол(3), МИЭЛ(3), ИСН(3), сирфак(4), ПИ анул № 2(5)

б) дополнительная литература

1) Гришина, Галина Александровна. Здоровье студента: 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.. – Библиогр.: с. 137-140

Экземпляры: всего: – нф(2), геол(2), геохим(5), истфил(8), физмат(5), биол(3), МИЭЛ(3), ИСН(3), сирфак(4), ПИ анул № 2(5)

2) Сухинина, Ксения Викторовна. Основные физиологические и педагогические аспекты физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / К. В. Сухинина, А. Н. Павлов, О. А. Ницина. - ЭВК. - Иркутск : Мегапринт, 2019. - 80 с. - Режим доступа: ЭЧЗ "Библиотех". - Неогранич. доступ. - ISBN 978-5-907095-76-2 : 50.00 р.

3) Сухинина, Ксения Викторовна. Двигательная активность как фактор психофизиологического здоровья студентов: учеб. пособие/ К. В. Сухинина; Иркутский гос. ун-т. – Иркутск: Изд-во ИГУ, 2009. – 114 с.: а-ил.. – Библиогр.: с. 111-114

Экземпляры: всего: – нф(2), биол(5), геол(1), геохим(2), истфил(5), МИЭЛ(2), ПИ анул № 2(6), сирфак(3), ИСН(2), физмат(2)

4) Селиверстикова, Нина Анатольевна. Здоровье студентов. Специальная медицинская группа в вузе: учеб. пособие/ Н. А. Селиверстикова ; рец.: Р. Ф. Проходовская, Л. В. Рычкова; Иркутский гос. ун-т. – Иркутск: Изд-во ИГУ, 2009. – 81 с.: а-ил.. – Библиогр.: с. 77-78

Экземпляры: всего: – нф(2), геол(1), геохим(2), истфил(3), МИЭЛ(1), ИСН(1), физмат(2), биол(2), ПИ анул № 2(2), сирфак(2)

1. Александрович О.Ю., Колесникова А.Ю., Сухинина К.В. Оптимизация учебных занятий в специальной медицинской группе студентов Иркутского Государственного Университета: учеб.-метод. Пособие / О.Ю. Александрович, А.Ю. Колесникова, К.В. Сухинина. - Иркутск, ООО «Мегапринт», 2016. – 66 с.

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

3. Бонько Т.И., Ницина О.А., Сухинина К.В. Легкая атлетика для студентов: рекомендации для самостоятельных занятий: учеб.-метод. пособие / Т.И. Бонько [и др.]. - Иркутск, ООО «Мегапринт», 2016. – 66 с.

4. Плотникова И.И., Доржиева О.С. Особенности технической подготовки игры в волейбол с применением средств аэробики: учеб.-метод. пособие / И.И. Плотникова, О.С. Доржиева. - Улан-Удэ, Изд-во Бурятского госуниверситета, 2016 г. – 102 с.

5. Проходовская Р.Ф. Психофизиологические основы здоровья студентов: метод.указания и программа / Р.Ф Проходовская. – Иркутск, Изд-во Иркутс.гос.ун-та, 2004. – 20 с.

6. Прикладная физическая культура. Спортивное ориентирование: учеб.-метод. пособие/ сост.: Е.В. Винникова, А.Н. Павлов, А.А. Худик, С.В. Худик. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2017. - 64 с.

7. Проходовская Р.Ф., Гришина Г.А. Здоровье студента: учеб.пособие / Р.Ф Проходовская, Г.А Гришина. – Иркутск, Изд-во Иркутс.гос.ун-та, 2006. – 142 с.

8. Проходовская Р.Ф., Гришина Г.А. Учиться беречь здоровье: учеб-метод.пособие / Р.Ф Проходовская, Г.А Гришина. – Иркутск, Изд-во Иркутс.гос.ун-та, 2002. – 101 с.

9. Проходовская Р.Ф., Сухинина К.В., Колесникова А.Ю., Александрович О.Ю., Бонько Т.И., Горбовская А.В., Плотникова И. И. Физическая культура (лекционный материал): учеб. пособие: / Р.Ф. Проходовская [и др.]. - Иркутск, ООО «Мегапринт», 2015. – 198 с.

10. Сухинина К.В. Двигательная активность как фактор психофизиологического здоровья студентов: учеб. пособие / К.В. Сухинина. - Иркутск, Изд-во Иркут. гос.ун-та, 2009 г.- 114 с.

11. Сухинина К.В., Буковский В.А. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики: учеб. пособие / К.В. Сухинина, В.А. Буковский. - Иркутск, Изд-во ИГУ, 2014. – 147 с.

12. Формирование психомоторных способностей и роль психофизиологических механизмов в управлении двигательными действиями: монография / Проходовская Р.Ф.[и др.]. – Иркутск: Изд-во Иркутс.гос.ун-та, 2009. – 163 с.

в) периодические издания

г) список авторских методических разработок:

6.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

6.1. Учебно-лабораторное оборудование:

Элективные курсы по физической культуре	<i>Специализированные помещения:</i> 1. Спортивный зал для занятий ОФП <i>Адрес:</i> г. Иркутск, ул. Ленина, 8 2 этаж 7 - 518,4 м² 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 7 - 518,4 м² 2. Спортивный зал для занятий ОФП включая специализированное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. <i>Адрес:</i> г. Иркутск, ул. Нижняя Набережная, 6 429,6 м²	1. Спортивный зал для занятий с основным оборудованием: шведская стенка, перекладина. Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки - 3 шт., палки гимнастические – 20шт., коврики – 35 шт., маты гимнастические – 4 шт., скакалки – 25 шт., гантели – 22 пары, мячи: баскетбольные - 9 шт, волейбольные - 12 шт., футбольные - 12., стойки волейбольные - 2шт, сетки волейбольные - 2шт., антенны для волейбольной сетки - 1 пара, футбольные ворота – 2 шт., баскетбольные щиты с баскетбольными кольцами - 2 шт., сетки для баскетбольных колец – 2 пары, бадминтон – 10 пар 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 A-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 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. Перекладина универсальная. Стенка шведская. Стойка волейбольная Спортивный инвентарь. Стол теннисный.. Щит баскетбольный 1200 х 1800 мм Щит баскетбольный 1200 х 1800 мм. Щит баскетбольный 780 х 1000 мм. Щит баскетбольный 780 х 1000 мм. Щит баскетбольный 780 х 1000 мм. Щит баскетбольный 780 х 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.
	3. Лыжная база Адрес: г. Иркутск, ул. Жуковского, 61	

		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.Atomic/beta 178см.-(2004 г.). Лыжи Fischer CS Skatecut 187см-(2004г.). Лыжи Atomik ACC Combi 185-(2000 г.). Лыжи "Вятка" 1C2 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.
--	--	---

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

6.3. Технические и электронные средства:

(указываются технические и электронные средства обучения и контроля знаний студентов (презентации, фрагменты фильмов, комплекты плакатов, наглядных пособий, контролирующих программ и демонстрационных установок), использование которых предусмотрено методической концепцией преподавания).

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
- 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.

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 (Приложение 2).

8.1. Оценочные средства входного контроля: Приложение 1

8.2. Оценочные средства текущего контроля: Приложение 1

8.3. 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:

Разработчики:

Заведующая кафедрой, к.п.н., профессор

Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ



/Р.Ф.Проходовская/

Доцент, к.п.н., доцент

Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ

/И.И. Плотникова/

«16» апреля 2019 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учетом рекомендаций ПООП по направлению и профилю подготовки 51.03.01 Культурология. Программа рассмотрена на заседании кафедры Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ.. Протокол № 8 от «21» апреля 2020 г.

Зав. кафедрой Р. Ф. Проходовская



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