



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
ФГБОУ ВО «ИГУ»

Физкультурно-оздоровительный центр

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета психологии

И. А. Конопак

«25» мая 2020 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля)

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

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) Общий

Квалификация (степень) выпускника **БАКАЛАВР**

Форма обучения (*заочная*)

Согласовано:

УМК факультета психологии

Протокол № 5 от «25» мая 2020 г.

Председатель  И.А. Конопак

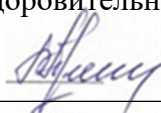
Рекомендовано кафедрой:

Физкультурно – оздоровительного центра

Протокол № 10

От «18» мая 2020 г.

Заведующая кафедрой физкультурно-оздоровительного центра ИГУ, профессор

  
Р.Ф. Проходовская

Иркутск 2020 г.

## Содержание

	стр.
<b>1</b> Цели и задачи дисциплины	<b>3</b>
<b>2</b> Место дисциплины в структуре ОПОП	<b>3</b>
<b>3</b> Требования к результатам освоения дисциплины	<b>3</b>
<b>4</b> Объем дисциплины и виды учебной работы	<b>4</b>
<b>5</b> Содержание дисциплины	<b>5</b>
5.1. Содержание разделов и тем дисциплины (модуля)	<b>5</b>
5.2. Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами (модулями)	<b>13</b>
5.3. Разделы и темы дисциплин (модулей) и виды занятий	<b>14</b>
<b>6</b> 6.1. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ	<b>17</b>
6.2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	<b>22</b>
6.3. План самостоятельной работы студентов.	<b>24</b>
<b>7</b> Примерная тематика курсовых работ.	<b>29</b>
<b>8</b> Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	<b>29</b>
а) основная литература;	<b>29</b>
б) дополнительная литература;	<b>30</b>
в) программное обеспечение;	<b>30</b>
г) базы данных, поисково-справочные и информационные системы	<b>31</b>
<b>9</b> Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	<b>33</b>
<b>10</b> Образовательные технологии	<b>35</b>
<b>11</b> Оценочные средства (ОС)	<b>35</b>

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль 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, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входят в вариативную часть цикла общепрофессиональных дисциплин Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по подготовке студентов по направлению подготовки 37.03.01 «Психология», заочная форма обучения (бакалавриат).

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины школьного курса: «Физическая культура», «ОБЖ».

Дисциплина изучается с 1го по 7 семестры.

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

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлено на формирование следующих универсальных компетенций:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной (ОК-8).

В результате изучения дисциплины студент должен:

**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;
- самостоятельно подбирать и выполнять индивидуально подобранные комплексы физических упражнений оздоровительной/адаптивной физической культуры.

**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.

**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» реализуется в соответствии с Порядком реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту для обучающихся по программам бакалавриата и специалитета в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Иркутский государственный университет».

**Объем дисциплины составляет 332 часа**

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры							
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	328/9,1								328/9,1
В том числе:									
Практические занятия (ПЗ)	328/9,1								328/9,1
Вид промежуточной аттестации (зачет)									
<b>Контактная работа (всего)</b>	328/9,1								328/9,1
<b>Самостоятельная работа (СРС)</b>	4/0,1								4/0,1
Общая трудоемкость часы	<b>332</b>								332
Зачетные единицы									

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» реализуются по выбору обучающихся в виде следующих элективных дисциплин:

- «Общая физическая подготовка»;
- «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту»
- «Спортивные секции по выбору студента».

### 5.1. Содержание разделов и тем дисциплины (модуля)

#### 5.1.1. Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

№	Раздел/ Тема дисциплины	Содержание разделов и тем дисциплины
<b>1.</b>	<b>Техника безопасности на занятиях.</b>	
<b>1.1</b>	Техника безопасности на занятиях. Способы проведения разминки.	Техника безопасности при проведении занятий. Общая и специальная части разминки. Продолжительность разминки.
<b>2</b>	<b>ОФП как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья</b>	
<b>2.1</b>	ОФП	Общеразвивающие упражнения
		Упражнения для развития силы мышц рук
		Упражнения для развития силы мышц ног
		Упражнения для развития мышц живота
		Упражнения для развития силы мышц спины
		Упражнения для развития гибкости
		Упражнения для развития двигательных-координационных способностей
		Упражнения на расслабление и восстановление
Дыхательные упражнения		
<b>3</b>	<b>Спортивные игры как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья</b>	
<b>3.1</b>	Правила игры в миниволей	Обучение правилам игры в миниволей
<b>3.2</b>	Обучение и совершенствование техники игры в миниволей	Упражнения для обучения подач, передач правой рукой, левой, приемов сверху, снизу, блока, нападающего удара
<b>3.3</b>	Совершенствование тактики игры в миниволей	Защитные действия, нападение
<b>3.4</b>	Совершенствование техники игры в мини-футбол	Совершенствование техники ударов по мячу
<b>3.5</b>	Совершенствование тактики игры в мини-футбол	Индивидуальные действия в обороне и атаке
<b>3.6</b>	Упражнения для развития быстроты двигательной реакции	Упражнения для развития быстроты двигательной реакции
<b>4</b>	<b>Подвижные игры как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья</b>	

4.1	Подвижные игры	Совершенствование техники подвижных игр
		Совершенствование тактики
5	<b>Элементы спортивной борьбы и акробатики как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья</b>	
5.1	Обучение технике элементов спортивной борьбы и совершенствование акробатических упражнений	Подводящие упражнения для обучение технике элементов спортивной борьбы и совершенствование акробатических упражнений
5.2	СФП	Специальная физическая подготовка при обучении элементам спортивной борьбы и акробатике
6	<b>Легкая атлетика как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья</b>	
6.1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Упражнения для совершенствования техники низкого старта, техники бега по дистанции.
6.2	Совершенствование тактики бега	Прохождение дистанции, финиширование
6.3	Упражнения для развития скоростных способностей	Упражнения для развития скоростных способностей
6.4	Совершенствование техники бега на средние дистанции	Упражнения для совершенствования техники высокого старта, техники бега по дистанции, прохождение поворотов
6.5	Совершенствование тактики бега на средние дистанции	Прохождение дистанции, финиширование
6.6	Упражнения для развития скоростной выносливости	Упражнения для развития скоростной выносливости
6.7	Совершенствование техники прыжка в длину с места	Упражнения для совершенствования техники отталкивания, вылета и приземления
6.8	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
7	<b>Кроссовая подготовка как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья</b>	
7.1	Совершенствование техники кроссового бега	Упражнения для совершенствования техники бега при изменяющихся условиях: направления, грунт, погодные условия
7.2.	Совершенствование тактики кроссового бега	Старт, прохождение дистанции, финиширование
7.3.	ОФП	Упражнения для развития общей выносливости
8.	<b>Определение физического развития и физической подготовленности обучающихся</b>	
8.1.	Тестирование физической подготовленности обучающихся	<u>Юноши:</u> подтягивание на перекладине, поднимание туловища в положении лежа на спине, наклон вперед, прыжок в длину с места, бег 100 м, челночный бег 3 x 10 м, бег 1000 м. <u>Девушки:</u> бег 100 м, наклон вперед стоя, прыжок в длину с места, поднимание туловища в положении лежа

		на спине за 1 мин., бег 500 м, челночный бег 3 x 10 м.
<b>8.2.</b>	Определение уровня здоровья студентов	Использование методов, стандартов, физиометрических индексов, упражнений тестов, проведение функциональных проб (проба Штанге, проба Генче.). Ведение дневника самоконтроля студентов.
<b>9.</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	
<b>9.1.</b>	Техника безопасности при организации занятий. Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки.	Прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта. Группы средств ППФП. Прикладные виды спорта (их целостное применение). Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
<b>9.2.</b>	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом	Виды разнонаправленной гимнастики: дыхательной, для глаз, суставной, координационной, релаксирующей, укрепляющей – успешно применяемые в учебной, профессиональной, деятельности для повышения работоспособности. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период учебных занятий, экзаменационной сессии: Аутогенная тренировка как средство восстановления организма. Методика применения массажа и самомассажа. Упражнения стретчинга. Динамические медитации.

### **5.1.2. Элективная дисциплина «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту»**

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

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

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

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

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

<b>№</b>	<b>Раздел/ Тема дисциплины</b>	<b>Содержание разделов и тем дисциплины</b>
<b>1.</b>	<b>Определение уровня здоровья и физической подготовленности обучающихся</b>	
<b>1.1.</b>	Определение уровня здоровья обучающихся.	Использование антропометрических методов для оценки физического развития: измерение веса

		<p>тела, длины тела, окружности грудной клетки, вычисление весо-ростового показателя – индекса массы тела (ИМТ).</p> <p>Использование физиометрических методов оценки физического развития (проведение динамометрии, измерение частоты дыхания, дыхательного объема, жизненной емкости легких), индексных оценок, тестов функциональных характеристик дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма (проведение функциональных проб (измерение частоты сердечных сокращений в покое, измерение артериального давления, проведение ортостатической пробы, пробы Штанге, пробы Генче).</p> <p>Ведение дневника самоконтроля. Заполнение паспорта здоровья.</p>
<b>1.2.</b>	Тестирование физической подготовленности обучающихся	<p><u>Юноши:</u> Стибание/разгибание рук в упоре от пола, поднимание туловища в положении лежа на спине, наклон вперед, приседания за 30 сек., сила мышц спины «Лодочка», «Метание предмета в цель», Ходьба/бег в течение 5 минут (расстояние в метрах).</p> <p><u>Девушки:</u> Стибание/разгибание рук в упоре от пола, поднимание туловища в положении лежа на спине, наклон вперед, приседания за 30 сек., сила мышц спины «Лодочка», «Метание предмета в цель», Ходьба/бег в течение 5 минут (расстояние в метрах).</p> <p>Заполнение паспорта здоровья</p>
<b>2.</b>	<b>Общеразвивающее упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма.</b>	
<b>2.1.</b>	Общеразвивающие упражнения без предметов	<p>Техника безопасности на занятиях. Способы проведения разминки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма. Динамические упражнения под музыкальное 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)</p> <p>Упражнения на выработку мышечного корсета (силового характера). Антистрессовая пластическая гимнастика</p>
<b>2.2.</b>	Общеразвивающие упражнения с предметами	<p>Упражнения на профилактику заболеваний сердечно-сосудистой системы. Упражнения на</p>



		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.
<b>2.3.</b>	Упражнения с партнером и весом собственного тела	Упражнения в самосопротивлении. Упражнения с партнером. Упражнения с весом собственного тела.
<b>3.</b>	<b>Адаптивная физическая подготовка</b>	
<b>3.1.</b>	<b>Модуль «Группа А»</b>	
<b>3.1.1.</b>	Упражнения на профилактику заболеваний	<ul style="list-style-type: none"> <li>– сердечно-сосудистой системы;</li> <li>– дыхательной системы, укрепление дыхательной мускулатуры;</li> <li>– нарушений функций нервной и эндокринной систем;</li> <li>– хронических воспалений среднего уха;</li> <li>– миопией.</li> </ul>
<b>3.1.2.</b>	Упражнения прикладного характера	<ul style="list-style-type: none"> <li>– дозированная ходьба с вариацией скоростей;</li> <li>– дозированный бег;</li> <li>– антистрессовая пластическая гимнастика.</li> </ul>
<b>3.2.</b>	<b>Модуль «Группа Б»</b>	
<b>3.2.1.</b>	Упражнения на профилактику заболеваний	<ul style="list-style-type: none"> <li>– органов брюшной полости и малого таза (хронические холецистит и гастрит, язвенная болезнь, колит, дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.).</li> <li>– нарушения жирового, водно-солевого обмена и заболевания почек.</li> </ul>
<b>3.2.2.</b>	Упражнения прикладного характера	<ul style="list-style-type: none"> <li>– дозированная ходьба с вариацией скоростей;</li> <li>– дозированный бег;</li> <li>– антистрессовая пластическая гимнастика.</li> </ul>
<b>3.3.</b>	<b>Модуль «Группа В»</b>	
<b>3.3.1.</b>	Упражнения на профилактику заболеваний	<ul style="list-style-type: none"> <li>– нарушения опорно-двигательного аппарата, контрактуру (ограничение движений в суставе) и снижение двигательной функции;</li> <li>– исправление деформаций ОДА;</li> <li>– упражнения на стабилизацию сколиотического процесса;</li> <li>– упражнения на исправление деформации и уменьшения имеющегося уплощения сводов стопы</li> </ul>

3.3.2.	Упражнения прикладного характера	<ul style="list-style-type: none"> <li>– дозированная ходьба с вариацией скоростей;</li> <li>– дозированный бег;</li> <li>– антистрессовая пластическая гимнастика</li> </ul>
4.	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	
4.1	Техника безопасности при организации занятий. Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки	<p>Виды разнонаправленной гимнастики: дыхательной, для глаз, суставной, координационной, релаксирующей, укрепляющей – успешно применяемые в учебной, профессиональной, деятельности для повышения работоспособности.</p> <p>Динамические упражнения под музыкальное сопровождение для всех частей урока (элементы фитнес-аэробики). Методика применения массажа и самомассажа. Упражнения стретчинга.</p>
4.1.	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой	<p>Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период учебных занятий, экзаменационной сессии: Аутогенная тренировка как средство восстановления организма.</p> <p>Динамические медитации.</p>

### 5.1.3. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «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
- Плаванье
- Спортивное ориентирование
- Спортивные танцы
- Шахматы

№	Раздел/ Тема дисциплины	Содержание разделов и тем дисциплины
1	Техника безопасности при организации занятий	Техника безопасности при проведении занятий. Общая и специальная части разминки. Продолжительность разминки.
2	Общая физическая подготовка	Согласно учебному плану по виду спорта
3	Специальная физическая	Согласно учебному плану по виду спорта

	подготовка	
4	Техническая подготовка	Согласно учебному плану по виду спорта
5	Тактическая подготовка	Согласно учебному плану по виду спорта
6	Психологическая подготовка	Согласно учебному плану по виду спорта
7	Соревновательная деятельность	Согласно учебному плану по виду спорта
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта. Группы средств ППФП. Прикладные виды спорта (их целостное применение). Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы Виды разнонаправленной гимнастики: дыхательной, для глаз, суставной, координационной, релаксирующей, укрепляющей – успешно применяемые в учебной, профессиональной, деятельности для повышения работоспособности. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период учебных занятий, экзаменационной сессии: Аутогенная тренировка как средство восстановления организма.
9	Определение уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся	Согласно учебному плану по виду спорта

## 5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№№ разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин			
		1	2	3	4
1	«Безопасность жизнедеятельности»				
2	«Физическая культура и спорт»	5	6	7	

## 5.3. Разделы и темы дисциплин и виды занятий

№ п/п Наименование раздела	Наименование темы	Практические занятия	ВСЕГО
		VIII	
<b>5.3.1. Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»</b>		<b>328</b>	<b>328</b>
<b>1. Техника безопасности на занятиях.</b>	Объяснения техники безопасности на занятиях.	4	4
Всего по разделу		<b>4</b>	<b>4</b>
<b>2. ОФП как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья</b>	2.1Общеразвивающие упражнения	16	16
	2.2Упражнения для развития силы мышц рук	8	8
	2.3Упражнения для развития силы мышц ног	8	8
	2.4Упражнения для развития мышц живота	8	8
	2.5Упражнения для развития силы мышц спины	8	8
	2.6Упражнения для развития гибкости	8	8
	2.7Упражнения для развития двигательно-координационных способностей	8	8
	2.8Упражнения на расслабление и восстановление	8	8
	2.9Дыхательные упражнения	3	3
Всего по разделу		<b>75</b>	<b>75</b>
<b>3. Спортивные игры как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья</b>	3.1Правила игры в миниволей	6	6
	3.2Обучение и совершенствование техники игры в миниволей	40	40
	3.3Совершенствование тактики игры в миниволей	10	10
	3.4Совершенствование техники игры в мини-футбол	4	4
	3.5Совершенствование тактики игры в мини-футбол	4	4
	3.6Упражнения для развития быстроты двигательной реакции	6	6
Всего по разделу		<b>70</b>	<b>70</b>
<b>4. Подвижные игры как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья</b>	4.1Совершенствование техники подвижных игр	10	10
	4.2Совершенствование тактики	6	6
Всего по разделу		<b>16</b>	<b>16</b>
<b>5. Элементы спортивной борьбы и акробатики как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической</b>	5.1Обучение технике элементов спортивной борьбы и совершенствование акробатических упражнений	20	20
	5.2Специальная физическая подготовка при обучении элементам спортивной борьбы и акробатике	10	10

<b>подготовленности и укрепления здоровья</b>			
<b>Всего по разделу</b>		<b>30</b>	<b>30</b>
<b>6. Легкая атлетика как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья</b>	6.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (упражнения для совершенствования техники низкого старта, техники бега по дистанции)	8	8
	6.2 Совершенствование тактики бега на короткие дистанции (прохождение дистанции, финиширование)	6	6
	6.3 Упражнения для развития скоростных способностей	6	6
	6.4 Совершенствование техники бега на средние дистанции (упражнения для совершенствования техники высокого старта, техники бега по дистанции, прохождение поворотов)	6	6
	6.5 Совершенствование тактики бега на средние дистанции (прохождение дистанции, финиширование)	8	8
	6.6 Упражнения для развития скоростной выносливости	6	6
	6.7 Совершенствование техники прыжка в длину с места (упражнения для совершенствования техники отталкивания, вылета и приземления)	8	8
	6.8 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6	6
<b>Всего по разделу</b>		<b>46</b>	<b>46</b>
<b>7. Кроссовая подготовка как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья</b>	Совершенствование техники кроссового бега (упражнения для совершенствования техники бега при изменяющихся условиях: направления, грунт, погодные условия)	4	4
	Совершенствование тактики кроссового бега (старт, прохождение дистанции, финиширование)	2	2
	Упражнения для развития общей выносливости	2	2
<b>Всего по разделу</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>8. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	Техника безопасности при организации занятий. Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки.	20	20
	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом.	22	22
<b>Всего по разделу</b>		<b>42</b>	<b>42</b>
<b>9. Тестирование и оценка функционального и</b>	Тестирование физической подготовленности обучающихся	21	21
	Определение уровня здоровья студентов	15	15

<b>физического состояния организма обучающихся</b>			
Всего по разделу		<b>36</b>	<b>36</b>
<b>5.3.2. Элективная дисциплина «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту»</b>		<b>33</b>	<b>33</b>
<b>1. Определение уровня здоровья и физической подготовленности обучающихся.</b>	1.1. Определение уровня здоровья	14	14
	1.2. Тестирование физической подготовленности обучающихся	28	28
Всего по разделу		<b>44</b>	<b>44</b>
<b>2. Общеразвивающие упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма.</b>	2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов	40	40
	2.2. Общеразвивающие упражнения с предметами	26	26
	2.3. Упражнения с партнером и весом собственного тела	22	22
Всего по разделу		<b>80</b>	<b>80</b>
<b>3. Адаптивная физическая подготовка</b>	<b>3.1. Модуль «Группа А»</b>		
	3.1.1. Упражнения на профилактику заболеваний	140	140
	3.1.2. Упражнения прикладного характера.	30	30
	<b>3.2. Модуль «Группа Б»</b>		
	3.2.1. Упражнения на профилактику заболеваний.	140	140
	Упражнения прикладного характера.	30	30
	<b>3.3. Модуль «Группа В»</b>		
	3.3.1. Упражнения на профилактику заболеваний.	140	140
	3.3.2. Упражнения прикладного характера.	30	30
Всего по разделу		<b>170</b>	<b>170</b>
<b>4. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	4.1. Техника безопасности при организации занятий. Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки.	19	19
	4.2. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при		

	занятиях физической культурой и спортом.		
Всего по разделу		<b>38</b>	<b>38</b>
<b>5.3.3. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Спортивные секции по выбору студента»</b>			
5.3.3.1 Техника безопасности при организации занятий			
5.3.3.2 Общая физическая подготовка			
5.3.3.3 Специальная физическая подготовка			
5.3.3.4 Техническая подготовка			
5.3.3.5 Тактическая подготовка			
5.3.3.6 Психологическая подготовка			
5.3.3.7 Соревновательная деятельность			
5.3.3.8 Профессионально-прикладная физическая подготовка			
5.3.3.9 Определение физического развития и физической подготовленности обучающихся			

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ СЕМИНАРСКИХ, ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### 6.1.

№ п/п	№ раздела / 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>Техника безопасности на занятиях.</b>	<b>4</b>	Соблюдение техники безопасности	<b>ОК-8</b>
	<b>2</b>	<b>ОФП</b>	<b>80</b>		<b>ОК-8</b>
	2.1	Общеразвивающие упражнения	16	Демонстрация комплекса упражнений	
	2.2	Упражнения для развития силы мышц рук	8		
	2.3	Упражнения для развития силы мышц ног	8		
	2.4	Упражнения для развития мышц живота	8		
	2.5	Упражнения для развития силы мышц спины	8		
	2.6	Упражнения для развития гибкости	8		
	2.7	Упражнения для развития двигательных координационных способностей	8		
	2.8	Упражнения на расслабление и восстановление	8		
	2.9	Дыхательные упражнения	8		
	<b>3</b>	<b>Спортивные игры как средство общей физической подготовки, достижения</b>	<b>70</b>		<b>ОК-8</b>

	<b>должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья</b>			
3.1	Обучение правилам игры в миниволей	6	Соблюдение техники безопасности. Демонстрация знаний правил. Умение владение мячом. Умение применить тактические действия в игровой ситуации	<b>ОК-8</b>
3.2	Обучение и совершенствование техники игры в миниволей (Упражнения для обучения подач, передач правой рукой, левой, приемов сверху, снизу, блока, нападающего удара)	40		
3.3	Совершенствование тактики игры в миниволей (защитный действий, нападение)	10		
3.4	Совершенствование техники игры в мини-футбол (Совершенствование техники ударов по мячу)	4		
3.5	Совершенствование тактики игры в мини-футбол (индивидуальные действия в обороне и атаке)	4		
3.6	Упражнения для развития быстроты двигательной реакции	6		
<b>4</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>16</b>		
4.1	Совершенствование техники подвижных игр	10	Демонстрация техники и тактики подвижных игр	<b>ОК-8</b>
4.2	Совершенствование тактики	6		
<b>5</b>	<b>Элементы спортивной борьбы и акробатики</b>	<b>30</b>		
5.1	Обучение технике элементов спортивной борьбы и совершенствование акробатических упражнений	20	Соблюдение техники безопасности. Демонстрация техники элементов спортивной борьбы и акробатических упражнений	<b>ОК-8</b>
5.2	Специальная физическая подготовка при обучении элементам спортивной борьбы и акробатике	10		
<b>6</b>	<b>Лёгкая атлетика как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовки и укрепления здоровья</b>	<b>46</b>		
6.1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (упражнения для совершенствования техники низкого старта, техники бега по дистанции)	8	Тестирование	<b>ОК-8</b>
6.2	Совершенствование тактики бега на короткие дистанции (прохождение дистанции, финиширование)	6	Тестирование	<b>ОК-8</b>
6.3	Упражнения для развития скоростных способностей	6	Демонстрация комплекса легкоатлетических упражнений	<b>ОК-8</b>
6.4	Совершенствование техники бега на средние дистанции (упражнения для	6	Демонстрация техники бега	<b>ОК-8</b>



	совершенствования техники высокого старта, техники бега по дистанции, прохождение поворотов)			
6.5	Совершенствование тактики бега на средние дистанции (прохождение дистанции, финиширование)	8	Демонстрация тактики бега	ОК-8
6.6	Упражнения для развития скоростной выносливости	6	Тестирование	
6.7	Совершенствование техники прыжка в длину с места (упражнения для совершенствования техники отталкивания, вылета и приземления)	8	Демонстрация техники прыжка в длину	ОК-8
6.8	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6	Тестирование	ОК-8
<b>7</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>8</b>		
7.1	Совершенствование техники кроссового бега (упражнения для совершенствования техники бега при изменяющихся условиях: направления, грунт, погодные условия)	4	Объём двигательной активности	ОК-8
7.2	Совершенствование тактики кроссового бега (старт, прохождение дистанции, финиширование)	2		
7.3	Упражнения для развития общей выносливости	2		
<b>8</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>42</b>		
8.1.	Техника безопасности при организации занятий. Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки.	21	Соблюдение техники безопасности. Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки	ОК-8
8.2	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом.	21	Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния	ОК-8
<b>9</b>	<b>Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся</b>	<b>36</b>		
9.1	Тестирование физической подготовленности обучающихся	21	тест	ОК-8
9.2	Определение уровня здоровья студентов	15		
<b>Элективная дисциплина «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту»</b>				

<b>1.Определение уровня здоровья и физической подготовленности обучающихся</b>				
1.1	Определение уровня здоровья	4	Заполнение дневника самоконтроля, паспорта здоровья	ОК-8
1.2	Тестирование физической подготовленности	42	Сдача контрольных нормативов, тестов. Дневник самоконтроля	ОК-8
<b>2.Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма</b>				
2.1	Общеразвивающие упражнения без предметов	40	Демонстрация комплекса упражнений. Объем двигательной активности.	ОК-8
2.2	Общеразвивающие упражнения с предметами	26	Демонстрация комплекса упражнений. Объем двигательной активности.	ОК-8
2.3	Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения, отягощённые весом собственного тела. Упражнения с противодействием партнёра.	22	Демонстрация комплекса упражнений. Объем двигательной активности.	ОК-8
<b>3.Адаптивная физическая подготовка</b>				
3.1	<b>Модуль «группа А»</b>			
3.1.1	Упражнения на профилактику заболеваний.	140	Демонстрация комплекса упражнений. Объем двигательной активности.	ОК-8
3.1.2	Упражнения прикладного характера	30	Демонстрация комплекса упражнений. Объем двигательной активности.	ОК-8
3.2	<b>Модуль «группа Б»</b>			
3.2.1	Упражнения на профилактику заболеваний.	140	Демонстрация комплекса упражнений. Объем двигательной активности.	ОК-8
3.2.2	Упражнения прикладного характера	30	Демонстрация комплекса упражнений. Объем двигательной активности.	ОК-8
3.3	<b>Модуль «группа В»</b>			
3.3.1	Упражнения на профилактику заболеваний.	140	Демонстрация комплекса упражнений.	ОК-8

				Объем двигательной активности.	
3.3.2	Упражнения прикладного характера	30		Демонстрация комплекса упражнений. Объем двигательной активности.	ОК-8
<b>4. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>					
4.1	Техника безопасности при организации занятий. Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки.	19		Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки	ОК-8
4.2	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом.	19		Демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния	ОК-8
<b>Элективная дисциплина «Спортивные секции по выбору студента»</b>					
1	Техника безопасности при организации занятий	согласно учебному плану по виду спорта		Соблюдение техники безопасности.	ОК-8
2.	Общая физическая подготовка	согласно учебному плану по виду спорта		Демонстрация комплекса упражнений	ОК-8
3.	Специальная физическая подготовка	согласно учебному плану по виду спорта		Демонстрация комплекса упражнений	ОК-8
4	Техническая подготовка	согласно учебному плану по виду спорта		Демонстрация техника	ОК-8
5	Спортивно-тактическая подготовка	согласно учебному плану по виду		Демонстрация тактика технических двигательных действий	ОК-8

			спорта		
6	Психологическая подготовка		согласно учебному плану по виду спорта	Практическая демонстрация методик саморегуляции эмоционального состояния	ОК-8
7	Соревновательная деятельность		согласно учебному плану по виду спорта	Результат участия.	ОК-8
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка		согласно учебному плану по виду спорта	Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния	ОК-8
9	Определение физического развития и физической подготовленности обучающихся		согласно учебному плану по виду спорта	Сдача контрольных нормативов и тестов	ОК-8

## 6.2. 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 общефизической 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).

1. Александрович О.Ю., Колесникова А.Ю., Сухина К.В. Оптимизация учебных занятий в специальной медицинской группе студентов Иркутского Государственного Университета: учеб.-метод. Пособие / О.Ю. Александрович, А.Ю. Колесникова, К.В. Сухина. - Иркутск, ООО «Мегапринт», 2016. – 66 с.
2. 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.
3. Бонько Т.И., Ницина О.А., Сухина 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. 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.
7. 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.
8. Проходовская Р.Ф., Сухина 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.
9. Сухина К.В. Двигательная активность как фактор психофизиологического здоровья студентов: учеб. пособие / К.В. Сухина. - Иркутск, Изд-во Иркут. гос.ун-та, 2009 г.- 114 с.
10. Сухина К.В., Буковский В.А. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики: учеб. пособие / К.В. Сухина, В.А. Буковский. - Иркутск, Изд-во ИГУ, 2014. – 147 с.
11. 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.
12. 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.

### 6.3. План самостоятельной работы студентов

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

/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)	<b>Знать:</b> - 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. <b>Уметь:</b>	<b>ОК-8</b>

			<p>- самостоятельно творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, и физического самосовершенствования.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>- 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);</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;</p> <p>- основами здоровьесберегающих технологий, средствами и методами развития двигательных качеств.</p>	
2	Составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	Составить комплекс гигиенической гимнастики или тренировочной направленности	<p><b>Знать:</b></p> <p>- научно-практические основы самостоятельного использования средств и методов физического воспитания и укрепления здоровья с учетом индивидуальных особенностей;</p> <p>- влияние оздоровительных технологий физической культуры на укрепление здоровья, должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- самостоятельно творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, и физического самосовершенствования.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитием и совершенствованием психофизических способностей и качеств (с выполнением</p>	ОК-8

			<p>установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самостоятельного использования средств профессионально – прикладной физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- методами самостоятельного выбора видов спорта или системы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- основами здоровьесберегающих технологий, средствами и методами развития двигательных качеств.</li> </ul>	
3	Методика корректирующей гимнастики для глаз	Составить комплекс корректирующей гимнастики для глаз	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научно-практические основы самостоятельного использования средств и методов физического воспитания и укрепления здоровья с учетом индивидуальных особенностей;</li> <li>- влияние оздоровительных технологий физической культуры на укрепление здоровья, должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</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> </ul> <p><b>Владеть:</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 (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);</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</li> </ul>	ОК-8



			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.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научно-практические основы самостоятельного использования средств и методов физического воспитания и укрепления здоровья с учетом индивидуальных особенностей;</li> <li>- влияние оздоровительных технологий физической культуры на укрепление здоровья, должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</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> </ul> <p><b>Владеть:</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 (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);</li> <li>- навыками самостоятельного использования средств профессионально – прикладной физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- методами самостоятельного выбора видов спорта или системы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- основами здоровьесберегающих технологий, средствами и методами развития двигательных качеств.</li> </ul>	ОК-8
5	Основы методики самомассажа	Раскрыть физиологическое воздействие массажа и само массажа на организм человека; объяснить правила выполнения и перечислить противопоказания выполнения массажа и само массажа	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научно-практические основы самостоятельного использования средств и методов физического воспитания и укрепления здоровья с учетом индивидуальных особенностей;</li> <li>- влияние оздоровительных</li> </ul>	ОК-8

			<p>технологий физической культуры на укрепление здоровья, должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</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> </ul> <p><b>Владеть:</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 (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);</li> <li>- навыками самостоятельного использования средств профессионально – прикладной физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- методами самостоятельного выбора видов спорта или системы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- основами здоровьесберегающих технологий, средствами и методами развития двигательных качеств.</li> </ul>	
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	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научно-практические основы самостоятельного использования средств и методов физического воспитания и укрепления здоровья с учетом индивидуальных особенностей;</li> <li>- влияние оздоровительных технологий физической культуры на укрепление здоровья, должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, и физического</li> </ul>	ОК-8

			<p>самосовершенствования.</p> <p><b>Владеть:</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 (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);</li> <li>- навыками самостоятельного использования средств профессионально – прикладной физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- методами самостоятельного выбора видов спорта или системы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- основами здоровьесберегающих технологий, средствами и методами развития двигательных качеств.</li> </ul>	
7	<p>Определение физического развития и физической подготовленности обучающихся</p>	<p>Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по определению уровня физического развития;</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научно-практические основы самостоятельного использования средств и методов физического воспитания и укрепления здоровья с учетом индивидуальных особенностей;</li> <li>- влияние оздоровительных технологий физической культуры на укрепление здоровья, должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</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> </ul> <p><b>Владеть:</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 (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);</li> <li>- навыками самостоятельного использования средств</li> </ul>	ОК-8

			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.	
--	--	--	---	--

### **6.3.2. 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.

## **7. Примерная тематика курсовых работ.**

Не предусмотрены учебным планом.

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

### **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. Экз.: 6 экз. 3. 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 психофизио-логических механизмов в управлении двигательными действиями [Текст] : научное изда-ние / 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. Сухинина. - 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., 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.

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.

#### **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 ; рец.: Р. Ф. Проходовская, К. В. Сухинина. - 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. Сухинина ; 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. Сухинина ; 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 «Рукопт» (Адрес доступа: <http://rucont.ru/>):**

ООО ЦКБ «Бибком». Контракт № 91 от 25.10.2019 г.; Акт № 6К-6253 от 14.11.19 г. Срок действия по 13.11.2020г., Цена контракта: 277 111,00 руб.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Государственная публичная научно-техническая библиотека России» Сублицензионный договор № WoS/102 от 05.09.2019 г. Цена контракта: на безвозмездной основе.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Количество пользователей: без ограничений, с компьютеров сети ИГУ

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

**Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (адрес доступа: в локальной сети 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 [Офиц. сайт]. URL: <http://library.isu.ru/ru> (дата обращения: 02.04.2020).**

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

**Федеральный образовательный портал «Экономика. Социология. Менеджмент» [Офиц. 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.

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

<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> 3 этаж 1 - 26,5 м<sup>2</sup> 2 – 5,6 м<sup>2</sup> 3 – 5,4 м<sup>2</sup></p>	<p>1. Спортивный зал для занятий с основным оборудованием: шведская стенка, перекладина.</p> <p>Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки - 3 шт., палки гимнастические – 20шт., коврики – 35 шт., маты гимнастические – 4 шт., скакалки – 25 шт., гантели – 22 пары, мячи: баскетбольные - 9 шт., волейбольные - 12 шт., футбольные - 12., стойки волейбольные - 2шт,</p>
---	---	--



<p>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>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 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 А (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 x 1800 мм Щит баскетбольный 1200 x 1800 мм. Щит баскетбольный 780 x 1000 мм. Щит баскетбольный 780 x 1000 мм. Щит баскетбольный 780 x 1000 мм. Щит баскетбольный 780 x 1000 мм.</p>
--	--

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

## 10. 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**

### **11. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС)**

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 «Элективные курсы 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).

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

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

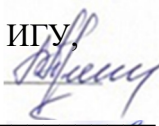
**11.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации:** Приложение 1

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

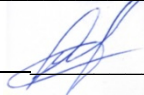
**Разработчики:**

Заведующая кафедрой Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ,

к.п.н., профессор

 /Р.Ф.Проходовская/


Доцент кафедры Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ

 / В.Б. Худяков/

Программа рассмотрена на заседании кафедры Физкультурно – оздоровительного центра  
«18» мая 2020 г.

Протокол № 10

Заведующая кафедрой, к.п.н., профессор  
Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ

 /Р.Ф.Проходовская/

**Сведения о переутверждении «Рабочей программы дисциплины» на очередной учебный год и регистрации изменений:**

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата, подпись зав. кафедрой)	Внесенные изменения	Номера листов		
			замененных	новых	аннулированных

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