



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

**УТВЕРЖДАЮ**  
Физический факультет  
Декан Буднев Н.М.  
«22» апреля 2020 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

Наименование дисциплины (модуля) **ЭЛК.01 «Элективные курсы по физической культуре»**  
для групп студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Направление подготовки **11.03.04 Электроника и нанoeлектроника**

Направленность (профиль) **Материалы и компоненты твердотельной электроники**

Квалификация (степень) выпускника **БАКАЛАВР**

Форма обучения очная

Согласовано с УМК физического факультета  
Протокол № 25 от «21» апреля 2020 г.

Председатель \_\_\_\_\_ Буднев Н.М.

Рекомендовано кафедрой:  
Физкультурно – оздоровительного центра

Протокол № 7  
От «19» февраля 2020 г.  
Заведующая кафедрой физкультурно-оздоровительного центра ИГУ, профессор

/Р.Ф.Проходовская/

**Иркутск 2020 г.**

## Содержание

	стр.
1. Цели и задачи дисциплины	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП	3
3. Требования к результатам освоения дисциплины	4
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	4
5. Содержание дисциплины	5
6. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ	6
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	7
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины	8
9. Образовательные технологии	9
10. Оценочные средства	9

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель курса - 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.

### Задачи:

- 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 « Элективный курс по физической культуре» входит в базовую часть цикла общепрофессиональных дисциплин Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по подготовке студентов по направлению **03.03.03 Радиофизика**, направленность (профиль) **«Телекоммуникационные системы и информационные технологии»** (бакалавриат).

Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, приобретенные на предыдущем уровне образования. Дисциплина изучается с 1го по 8 семестры. Знания, полученные при изучении дисциплины, будут применяться при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», психологии и педагогики, прохождения производственной педагогической и преддипломной практики.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими **общекультурными компетенциями (ОК)**:

Способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины студент должен:

**Знать:** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

**Уметь:** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Дисциплина (модуль) «Элективные курсы по физической культуре», для групп студентов с ограниченными возможностями здоровья, реализуется в соответствии с Порядком проведения занятий по дисциплинам (модулям) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся по программам бакалавриата в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Иркутский государственный университет».

Дисциплина (модуль) «Элективные курсы по физической культуре» реализуется:

- при очной форме обучения в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Должно быть предусмотрено проведение практических занятий:

- в 1 и 2 семестрах по 3 часа в неделю;

- в 3 и 4 семестрах по 4 часа в неделю;

- в 5 и 6 семестрах по 2 часа в неделю.

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры					
		I	II	III	IV	V	VI
Аудиторные занятия (всего)	334	54	60	68	80	36	38
Из них объем занятий с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий	-	-	-	-	-	-	-
В том числе:	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	334	54	60	68	80	34	38
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)				зачет	зачет	зачет	зачет
Самостоятельная работа:	18	2	2	6	2	4	2
Контактная работа (всего)							
Общая трудоемкость	часы	56	62	74	82	38	40
	зачетные единицы						

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебный материал направлен на избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов; формирование у студентов волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями; принятие и усвоение студентами знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма; укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

### а. Разделы (модули) и темы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лек ц.	Практ. зан.	Лаб. Зан.	Семина.	СРС	Всего
<b>«Элективный курс по физической культуре» группа "А"</b>							<b>350</b>
1	Общая физическая подготовка		140				
2	Адаптивная физическая подготовка		198			12	
<b>«Элективный курс по физической культуре» группа "Б"</b>							<b>350</b>
1	Общая физическая подготовка		140				
2	Адаптивная физическая подготовка		198			12	
<b>«Элективный курс по физической культуре» группа "В"</b>							<b>350</b>
1	Общая физическая подготовка		140				
2	Адаптивная физическая подготовка		198			12	

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ СЕМИНАРСКИХ, ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ 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
<b>Элективный курс по физической культуре Группа А</b>	Общая физическая подготовка	Общеукрепляющие гимнастические 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) Упражнения на выработку мышечного корсета (силового характера). Антистрессовая пластическая гимнастика	140	тест	Способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (ОК-8);
	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.	198		
<b>Элективный курс по физической культуре Группа Б</b>	Общая физическая подготовка	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	140	тест	
	Адаптивная физическая подготовка	Упражнения на профилактику заболеваний органов брюшной полости и малого таза (хронические холецистит и гастрит, язвенная болезнь, колит, дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.).	198		

	ка	Упражнения на профилактику заболеваний нарушения жирового, водно-солевого обменов и заболевания почек.			
<b>Элективный курс по физической культуре Группа В</b>	Общая физическая подготовка	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	140	тест	
	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.	198		

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) основная литература

1. Александрович О.Ю. Оптимизация учебных занятий в специальной медицинской группе студентов Иркутского государственного университета [Текст]: учеб.-метод. пособие / О. Ю. Александрович, А. Ю. Колесникова, К. В. Сухина; рец.: Р. Ф. Проходовская, И. Н. Данусевич; Иркут. гос. ун-т. - Иркутск: Мегапринт, 2016. - 65 с.; ISBN 978-5-905624-30-8: (30 экз.)
2. Бонько Т.И. Легкая атлетика для студентов: рекомендации для самостоятельных занятий [Текст]: учеб. - метод. пособие для студ. вузов / Т. И. Бонько, О. А. Ницина, К. В. Сухина. - Иркутск: Мегапринт, 2016. - 66 с.; ISBN 978-5-905624-33-9: (20 экз.)
3. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов / Ю. И. Евсеев. - Ростов Н/Д : Феникс, 2010. - 380 с. : ил.; (Высшее образование). - Библиогр.: с. 365-380. - ISBN 978-5-222-17499-9: (26 экз.)
4. Ефимова И.В. Психофизиологические основы здоровья студентов: Методические указания к программе / И.В. Ефимова, Р.Ф. Проходовская; рец. Ю.Л. Кислицын, Б. Н. Чумаков; Иркутск, Изд-во ИГУ, 2004. – 20 с. (20 экз.)
5. Проходовская Р. Ф. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в Иркутском государственном университете [Текст]: учеб. пособие / Р.Ф. Проходовская; м-во образования РФ, Иркутский гос. ун-т. - Иркутск: Изд-во ИГУ, 2001. - 80 с.; - (17 экз.)
6. Селиверстикова Н. А. Здоровье студентов. Специальная медицинская группа в вузе [Текст]: учеб. пособие / Н. А. Селиверстикова; рец.: Р. Ф. Проходовская, Л. В. Рычкова; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск: Изд-во ИГУ, 2009. - 81 с. : ил.; 20 см. - Библиогр.: с. 77-78. - ISBN 978-5-9624-0389-2 (18 экз.)

7. Сухинина К.В. 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. - (27 экз.)
8. Физическая культура и индивидуальное здоровье [Текст]: учеб.-метод. пособие / Иркутский гос. ун-т ; сост.: И. В. Ефимова, Н. К. Ковалев, Р. Ф. Проходовская. – Иркутск: Изд-во ИГУ, 2008. - 45 с. 20 см. - Библиогр.: 45с. - ISBN 978-5-8138-0451-2 (31 экз.)

#### **б) дополнительная литература**

1. Проходовская Р. Ф. Материалы Всероссийской научно-методической конференции «Актуальные проблемы и современные тенденции развития физической культуры и спорта», Иркутск, 17 июня 2016 г. [Текст]: научное издание / Иркут. гос. ун-т ; ред.: Р. Ф. Проходовская, К. В. Сухинина. - Иркутск: Изд-во ИГУ, 2016. - 97 с.; ISBN 978-5-9624-1399-0: (21 экз.)
2. Русаков А. А. Проблемы и пути совершенствования физической культуры в системе образования [Текст]: сб. науч. тр. по итогам обл. науч. - практ. конф. / Иркутский гос. ун-т, Пед. ин-т; ред. А. А. Русаков. - Иркутск: Изд-во ИГУ, 2015. - 300 с. 20 см. - Библиогр. в конце ст. - ISBN 978-5-91344-858-3 (16 экз)

#### **в) программное обеспечение:**

1. MicrosoftWindows 7 (сублицензионный договор № 570 от 07.03.2017);
2. MicrosoftOffice 2007 (Номер Лицензии Microsoft 42095516 от 27.04.2007, бессрочно).
3. Браузер Google Chrome; БраузерMozilia Firefox

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

1. Электронная научная библиотека. – <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
2. Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА». – <http://cyberleninka.ru/>
3. Научная электронная библиотека ГПНТБ России. – <http://ellib.gpntb.ru/>
4. Электронная библиотека. – <http://elibrary.rsl.ru/>
5. Электронная библиотека. – <http://www.aspirantura.ru/bibl.php>

### **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Аудитория на 30 рабочих мест, оборудованная специализированной (учебной) мебелью; доска для мела, оборудованием для презентации учебного материала: стационарный проектор Casio XJ-V1, XGA1024\*768; ноутбук ASUSX51LIntelCeleron 560.

**Спортивный зал** для занятий с основным оборудованием: шведская стенка, перекладина.

**Спортивный инвентарь:** гимнастические скамейки 3 шт., палки гимнастические – 20 шт., коврики – 35 шт., маты гимнастические – 4 шт., скакалки 25 шт., гантели – 22 пары, мячи баскетбольные (9 шт.), волейбольные (12 шт.), футбольные (12 шт.), стойки волейбольные - 2 шт., сетки волейбольные - 2 шт., 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.

**Лыжная база ИГУ** имеет 300 пар лыжного инвентаря. Лыжная трасса 3 км. и 5 км. с обслуживанием снегохода.

## **9. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

### **Технология дифференцированного физкультурного образования**

Под дифференцированным физкультурным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. ТДФО – это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования. Содержание ТДФО – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний, методических умений, технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

## **10. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС)**

### **10.1. Оценочные средства входного контроля для студентов очной формы обучения:**

Для определения динамики физической подготовленности студентов проводится оценка развития основных физических качеств по тестам учебной программы с учетом состояния их здоровья (на основании справки) вначале 1 и 3 семестров до 20 октября. Контрольное тестирование выполняется строго в учебное время на контрольных занятиях.

### **10.2. Оценочные средства текущего контроля**

Аттестация студентов очной формы обучения (ежемесячно) по результатам посещений учебных занятий.

### **10.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации.**

Дифференцированный зачет. Оценка освоения дисциплины предусматривает использование накопительной балльно-рейтинговой системы. Зачет у студентов принимают преподаватели, закрепленные за учебными группами. Отметка о зачете вносится в ведомость факультета и зачетную книжку студента, с баллами согласно положения о балльно-рейтинговой системе ИГУ.

**Разработчики:**

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



Р.Ф.Проходовская

Старший преподаватель  
Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ



Т.И. Бонько

Программа рассмотрена на заседании кафедры Физкультурно – оздоровительного центра  
«19» февраля 2020 г.

Протокол № 7

Зав. кафедрой физкультурно-оздоровительного центра ИГУ, к.п.н., профессор

Р.Ф. Проходовская



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