

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Бианкина Алена Олеговна
Должность: Ректор
Дата подписания: 20.02.2023 22:47:41
Уникальный программный ключ:
b2aeadef209e4ec32d89f812db7eed614bb00b0c

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Институт социальных наук»**

Утверждаю _____
Ректор АНОВО ИСН
Бианкина А.О.
« 20 » 02 2022

Рабочая программа дисциплины (модуля)
Б4.01 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»
Направление подготовки 41.03.05 Международные отношения
Направленность (профиль) Международные отношения и внешняя политика
Квалификация выпускника - бакалавр
Форма обучения очная
(в случае необходимости программа может быть реализована с использованием
электронного обучения, дистанционных образовательных технологий)

Москва 2022

Содержание:

| | стр. |
|---|------|
| 1. Цели и задачи дисциплины (модуля) | 3 |
| 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО | 3 |
| 3. Требования к результатам освоения дисциплины | 4 |
| 4. Содержание и структура дисциплины | 6 |
| 4.1 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов | |
| 4.2 План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине | |
| 4.3 Содержание учебного материала | |
| 4.4 Методические указания по организации самостоятельной работы студентов | |
| 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины | 32 |
| 6. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) | 34 |
| 6.1 Учебно-лабораторное оборудование | |
| 6.2 Программное обеспечение | |
| 7. Образовательные технологии | 39 |
| 8. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации | 40 |

1. Цели и задачи дисциплины (модуля):

Цель реализации дисциплины **Б4.01 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»** является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

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

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

2.1. Учебная дисциплина **Б4.01 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»** относится к обязательной части программ в объеме не менее 332 академических часов, которые являются обязательными для освоения, не переводятся в зачетные единицы и не включаются в объем образовательной программы, в рамках элективных дисциплин (модулей) в очной форме обучения.

Дисциплина **Б4.01 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»** реализуется в виде следующих элективных дисциплин (по выбору обучающихся):

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

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

- группа "А" - студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, хроническими воспалениями среднего уха, миопией;
- группа "Б" - студенты, имеющие заболевания органов брюшной полости и малого таза (хронические холецистит и гастрит, язвенная болезнь, колит, дисфункция

яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушения жирового, водно-солевого обменов и заболевания почек;

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

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

- «Спортивные секции по выбору студента» (Приложение 4)

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

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

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

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

Б1.О.09 Безопасность жизнедеятельности.

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

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование компетенций (элементов следующих компетенций) в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по данному направлению подготовки (специальности) 41.03.05 Международные отношения:

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

| Компетенция | Индикаторы компетенций | Результаты обучения |
|---|--|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для | <i>ИДК_{УК7.1}</i> Определяет личностный уровень физического развития и физической подготовленности | Определяет личностный уровень физического развития и физической подготовленности |

| | | |
|---|--|--|
| <p>обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p><i>ИДК_{УК7.2}</i> Поддерживает собственный уровень физической подготовленности на должном уровне для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>Поддерживает собственный уровень физической подготовленности на должном уровне для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> |
|---|--|--|

4 . Содержание и структура дисциплины (модуля)

Трудоемкость дисциплины составляет **332** часа

Форма промежуточной аттестации: зачет

4.1 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов

| № п/п | Раздел дисциплины/темы | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | | | Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|--|--|------------|--|------------------------------------|--------------|------------------------|---|
| | | | Контактная работа преподавателя с обучающимися | | | Самостоятельная работа | |
| | | | Лекции | Семинарские (практические занятия) | Консультации | | |
| Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка» | | | | | | | |
| 1 | Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма. | 1-6 | | 60 | | 4 | |
| 1.1 | Техника безопасности на занятиях. Способы проведения разминки. | | | 8 | | | |
| 1.2 | Общеразвивающие упражнения без предметов | | | 18 | | | |
| 1.3 | Общеразвивающие упражнения с предметами | | | 18 | | | |
| 1.4 | Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения, отягощённые весом собственного тела. Упражнения с противодействием партнёра. | | | 16 | | | |

| № п/п | Раздел дисциплины/темы | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | Формы текущего контроля успеваемости; Формы промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------|--|------------|--|------------------------|---|
| | | | Контактная работа преподавателя с обучающимися | Самостоятельная работа | |
| 2 | Определение физического развития и физической подготовленности обучающихся | 1-6 | 34 | 4 | |
| 2.1 | Определение уровня здоровья студентов. | | 14 | | |
| 2.2 | Тестирование физической подготовленности обучающихся. | | 20 | | |
| 3 | Легкая атлетика как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья. | 1-6 | 48 | 4 | |
| 3.1 | Физическая подготовка с использованием легкоатлетических упражнений. | | 16 | | |
| 3.2 | Совершенствование техники бега в лёгкой атлетике (высокого и низкого старта, прохождение поворотов) | | 16 | | |
| 3.3 | Совершенствование тактики бега (прохождение дистанции, финиширование) | | 10 | | |
| 3.4 | Совершенствование техники прыжка в длину с места (отталкивания, вылета и приземления) | | 6 | | |
| 4 | Волейбол как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья | 1-6 | 48 | | |
| 4.1 | Техника безопасности при организации занятий и проведении соревнований по волейболу. | | 6 | | |
| 4.2 | Совершенствование техники верхней и нижней | | 32 | | |

| № п/п | Раздел дисциплины/темы | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | | Самостоятельная работа | Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------|--|------------|--|-----------|--|------------------------|---|
| | | | Контактная работа преподавателя с обучающимися | | | | |
| | передачи, верхней подачи, нападающему удару и блоку. | | | | | | |
| 4.3 | Совершенствование индивидуальной ,групповой и командной тактики игры в волейбол . | | | 6 | | | |
| 4.4 | Общая физическая подготовка в волейболе | | | 4 | | | |
| 4.5 | Организация и проведение соревнований по волейболу. | | | 4 | | | |
| 5 | Баскетбол как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья | 1-6 | | 48 | | | |
| 5.1 | Техника безопасности при организации занятий и проведении соревнований по баскетболу. | | | 4 | | | |
| 5.2 | Совершенствование техники перемещений, нападения и владения мячом. | | | 32 | | | |
| 5.3 | Совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол. | | | 6 | | | |
| 5.4 | Общая физическая подготовка в баскетболе | | | 4 | | | |
| 5.5 | Организация и проведение соревнований по баскетболу. | | | 2 | | | |
| 6 | Карате как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья. | 1-6 | | 52 | | | |
| 6.1 | Техника безопасности при организации занятий и проведении соревнований по карате. | | | 5 | | | |

| № п/п | Раздел дисциплины/темы | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | | Самостоятельная работа | Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|------------|--|------------|--|------------------------|---|
| | | | Контактная работа преподавателя с обучающимися | | | | |
| 6.2 | Изучение базовой техники карате (кихон, ката, кумитэ). Основы перемещений. | | | 15 | | | |
| 6.3 | Общая физическая подготовка в каратэ. | | | 15 | | | |
| 6.4 | Основы ударной техники рук и ног в карате. | | | 15 | | | |
| 6.5 | Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по карате. | | | 2 | | | |
| 7 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 2-6 | | 38 | | | |
| 7.1 | Техника безопасности при организации занятий. Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки. | | | 18 | | | |
| 7.2 | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом. | | | 20 | | | |
| Итого часов | | | | 332 | | 12 | зачет |
| Элективная дисциплина «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» | | 1-6 | | | | | |
| 1.«Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» группа «А» | | | | | | | |
| 1.1 | Техника безопасности при организации занятий | | | 6 | | 4 | |
| 1.2 | Определение уровня здоровья обучающихся. | | | 42 | | 4 | |
| 1.3 | Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма. | | | 84 | | 4 | |
| 1.4 | Адаптивная физическая подготовка | | | 160 | | | |

| № п/п | Раздел дисциплины/темы | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | | Самостоятельная работа | Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|--|------------|--|------------------------|---|
| | | | Контактная работа преподавателя с обучающимися | | | | |
| 1.5 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | | | 38 | | | |
| Итого часов | | | | 332 | | 12 | зачет |
| 2.«Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» группа «Б» | | | | | | | |
| 2.1 | Техника безопасности при организации занятий | | | 6 | | 4 | |
| 2.2 | Определение уровня здоровья обучающихся. | | | 42 | | 4 | |
| 2.3 | Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма. | | | 84 | | 4 | |
| 2.4 | Адаптивная физическая подготовка | | | 160 | | | |
| 2.5 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | | | 38 | | | |
| Итого часов | | | | 332 | | 12 | зачет |
| 3.«Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» группа «В» | | | | | | | |
| 3.1 | Техника безопасности при организации занятий | | | 4 | | 4 | |
| 3.2 | Определение уровня здоровья обучающихся. | | | 42 | | 4 | |
| 3.3 | Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма. | | | 84 | | 4 | |
| 3.4 | Адаптивная физическая подготовка | | | 160 | | | |
| 3.5 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | | | 38 | | | |
| Итого часов | | | | 332 | | 12 | зачет |
| 4. «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» группа студентов с ОВЗ | | | | | | | |

| № п/п | Раздел дисциплины/темы | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | | Самостоятельная работа | Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|--|--|--|------------------------|---|
| | | | Контактная работа преподавателя с обучающимися | | | | |
| 4.1 | Техника безопасности при организации занятий | | | 4 | | 4 | |
| 4.2 | Определение уровня здоровья обучающихся. | | | 42 | | 4 | |
| 4.3 | Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма. | | | 84 | | 4 | |
| 4.4 | Адаптивная физическая подготовка | | | 160 | | | |
| 4.5 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | | | 38 | | | |
| Итого часов | | | | 332 | | 12 | зачет |
| Элективная дисциплина «Спортивные секции по выбору студента» | | 1-7 | | | | | |
| 1 | Техника безопасности при организации занятий | | | Согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта | | | |
| 2 | Определение физического развития и физической подготовленности обучающихся | | | согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта | | | |
| 3 | Общая физическая подготовка | | | согласно ОПОП, учебного | | 4 | |

| № п/п | Раздел дисциплины/темы | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | Самостоятельная работа | Формы текущего контроля успеваемости; Формы промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------|-----------------------------------|---------|--|------------------------|---|
| | | | Контактная работа преподавателя с обучающимися | | |
| | | | плана по виду спорта | | |
| 4 | Специальная физическая подготовка | | согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта | 4 | |
| 5 | Техническая подготовка | | согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта | 4 | |
| 6 | Спортивно-тактическая подготовка | | согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта | | |
| 7 | Психологическая подготовка | | согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта | | |
| 8 | Соревновательная деятельность | | согласно ОПОП, учебного | | |

| № п/п | Раздел дисциплины/темы | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | | Самостоятельная работа | Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|--------------------|--|---------|--|----------------------|--|------------------------|---|
| | | | Контактная работа преподавателя с обучающимися | плана по виду спорта | согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта | | |
| 9 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | | | | | | |
| Итого часов | | | | | 332 | 12 | зачет |

4.2 План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

| Семестр | Название раздела, темы | Самостоятельная работа обучающихся | | | Оценочное средство | Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы |
|---------|--|--|------------------|------------------------|---------------------|---|
| | | Вид самостоятельной работы | Сроки выполнения | Затраты времени (час.) | | |
| 1-6 | Общеразвивающие упражнения без предметов | Составление и выполнение комплексов утренней зарядки, разминки. Составление комплексов О.Р.У. на развитие физических качеств; | Сентябрь-май | 2 | Комплекс упражнений | Физическая культура [Текст] : (лекционный материал) : учеб. пособие / Р. Ф. Проходовская [и др.] ; рец.: Е. В. Воробьева, В. Ю. Лебединский ; Иркут. гос. ун-т, Физкульт.-оздоровит. центр. - Иркутск : Мегапринт, 2015. - 197 с. ; ISBN 978-5-905624-28-5 : Плотникова И.И. Формирование психомоторных способностей и роль психофизиологических механизмов в управлении двигательными действиями [Текст] : научное издание / И. И. Плотникова, Р. Ф. Проходовская, Г. Я. Галимов, С. А. Гальцев ; Иркутский гос. ун-т, Бурятский гос. ун-т [и др.] . - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2009. - 163 с. : ил. ; 25 см. - Библиогр.: с. 149-163. - ISBN 978-5-9624-0402-8 : |
| 1-6 | Общеразвивающие упражнения с предметами | Составление и выполнение комплексов утренней зарядки, разминки. Составление комплексов О.Р.У. на развитие физических качеств; | Сентябрь-май | 2 | Комплекс упражнений | |
| 1-6 | Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения, отягощённые весом собственного тела. Упражнения с противодействием партнёра. | Составление и выполнение комплексов утренней зарядки. Составление комплексов О.Р.У. на развитие физических качеств; | Сентябрь-май | 2 | Комплекс упражнений | |

| Семестр | Название раздела, темы | Самостоятельная работа обучающихся | | | Оценочное средство | Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы |
|--|--|--|------------------|------------------------|---|--|
| | | Вид самостоятельной работы | Сроки выполнения | Затраты времени (час.) | | |
| 1-6 | Определение уровня здоровья и физической подготовленности. | Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития и подготовленности | Сентябрь, май | 4 | Дневник самоконтроля студентов | Физическая культура [Текст] : (лекционный материал): учеб. пособие / Р. Ф. Проходовская [и др.] ; рец.: Е. В. Воробьева, В. Ю. Лебединский ; Иркут. гос. ун-т, Физкульт.-оздоровит. центр. - Иркутск: Мегалит, 2015. - 197 с.; ISBN 978-5-905624-28-5 : |
| 2-6 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | Составление и выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики; Составление комплексов упражнений ППФП | май | 4 | Комплекс упражнений ППФП, производственной гимнастики | Бонько Т.И. Легкая атлетика для студентов: рекомендации для самостоятельных занятий [Текст] : учеб.-метод. пособие для студ. вузов / Т.И. Бонько, О.А. Ницина, К.В. Сухинина. - Иркутск: Мегалит, 2016. - 66 с.; ISBN 978-5-905624-33-9: Павлов А.Н. Спортивное ориентирование в формировании универсальных и профессиональных компетенций студентов образовательных организаций высшего образования. Учебное пособие / А.Н. Павлов, Е.В. Винникова, О.Ю. Александрович, Д.Д. Манзий. – Иркутск, ООО «Мегалит», 2019. - 80 с. |
| Общая трудоемкость самостоятельной работы по дисциплине (час) | | | | 12 | | |
| Из них объем самостоятельной работы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (час) | | | | 8 | | |

| Самостоятельная работа обучающихся | | | | Оценочное средство | Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы |
|--|------------------------|----------------------------|------------------|--------------------|--|
| Семестр | Название раздела, темы | Вид самостоятельной работы | Сроки выполнения | | |
| Бюджет времени самостоятельной работы, предусмотренный учебным планом для данной дисциплины (час) | | | | 12 | |

4.3 Содержание учебного материала

4.3.1 Перечень практических занятий

| № п / п | № раздела и темы дисциплины (модуля) | Наименование семинаров, практических и лабораторных работ | Трудоемкость (час.) | Оценочные средства | Формируемые компетенции |
|---|--------------------------------------|--|---------------------|--|-------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Элективная дисциплина « Общая физическая подготовка» | | | | | |
| | 1 | Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма | 60 | | |
| | 1.1 | Техника безопасности на занятиях. Способы проведения разминки. | 8 | Соблюдение техники безопасности. Демонстрация Способов проведения разминки | УК-7 |
| | 1.2 | Общеразвивающие упражнения без предметов | 18 | Соблюдение техники безопасности. Демонстрация комплекса упражнений | УК-7 |
| | 1.3 | Общеразвивающие упражнения с предметами. | 18 | Демонстрация комплекса упражнений | УК-7 |
| | 1.4 | Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения, отягощённые весом собственного тела. Упражнения с противодействием партнёра. | 16 | Демонстрация комплекса упражнений | УК-7 |
| | 2 | Определение физического развития и физической подготовленности обучающихся. | 34 | | |
| | 2.1 | Определение уровня здоровья студентов | 14 | Оценка функционального состояния организма. | УК-7 |
| | 2.2 | Тестирование физической подготовленности | 20 | Тестирование физической подготовленности | УК-7 |

| | | | | | |
|----------|--|-----------|---|-------------|--|
| | | | | обучающихся | |
| 3 | Лёгкая атлетика как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовки и укрепления здоровья | 48 | | | |
| 3.1. | Физическая подготовка с использованием легкоатлетических упражнений. | 16 | Демонстрация комплекса легкоатлетических упражнений | УК-7 | |
| 3.2 | Совершенствование техники бега в лёгкой атлетике (высокого и низкого старта, прохождение поворотов). | 16 | Демонстрация техники бега | УК-7 | |
| 3.3 | Совершенствование тактики бега (прохождение дистанции, финиширование) | 10 | Демонстрация тактики бега | УК-7 | |
| 3.4 | Совершенствование техники прыжка в длину с места (отталкивания, вылета и приземления) | 6 | Демонстрация техники прыжка в длину | УК-7 | |
| 4 | Волейбол как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья | 48 | | | |
| 4.1. | Техника безопасности при организации занятий и проведении соревнований по волейболу | 4 | Соблюдение техники безопасности. | УК-7 | |
| 4.2. | Совершенствование техники верхней и нижней передачи, верхней подачи, нападающему удару и блоку. | 32 | Демонстрация техники игры | УК-7 | |
| 4.3. | Совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры в волейбол | 6 | Демонстрация тактики игры | УК-7 | |
| 4.4 | Общая физическая подготовка в волейболе | 4 | Объем двигательной активности | УК-7 | |
| 4.5 | Организация и проведение соревнований по волейболу | 2 | Участие в организации и проведении соревнований. | УК-7 | |
| 5 | Баскетбол как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья | 48 | | | |
| 5.1. | Техника безопасности при организации занятий и проведении соревнований по баскетболу | 4 | Соблюдение техники безопасности. | УК-7 | |
| 5.2. | Совершенствование техники перемещений, нападения и владения мячом. | 32 | Демонстрация тактики игры | УК-7 | |

| | | | | | |
|--|----------|--|-----------|--|-------------|
| | 5.3. | Совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол | 6 | Демонстрация техники и тактики игры. | УК-7 |
| | 5.4. | Общая физическая подготовка в баскетболе | 4 | Объем двигательной активности | УК-7 |
| | 5.5 | Организация и проведение соревнований по баскетболу. | 2 | Участие в организации и проведении соревнований. | УК-7 |
| | 6 | Карате как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья. | 52 | | |
| | 6.1. | Техника безопасности при организации занятий и проведении соревнований по карате. | 5 | Соблюдение техники безопасности. | УК-7 |
| | 6.2. | Изучение базовой техники карате (кихон, ката, кумитэ). Основы перемещений. | 15 | Демонстрация индивидуальной техники | УК-7 |
| | 6.3. | Общая физическая подготовка в каратэ. | 15 | Объем двигательной активности | УК-7 |
| | 6.4 | Основы ударной техники рук и ног в карате. | 15 | Демонстрация индивидуальной техники | УК-7 |
| | 6.5 | Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по карате. | | Участие в организации и проведении соревнований. | УК-7 |
| | 7 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 38 | | |
| | 7.1. | Техника безопасности при организации занятий. Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки. | 18 | Соблюдение техники безопасности. Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки | УК-7 |
| | 7.2 | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом. | 20 | Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального | УК-7 |

| | | | | | |
|--|-----|--|-----|---|------|
| | | | | о состояния | |
| Элективная дисциплина | | | | | |
| «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» | | | | | |
| 1. Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» группа «А» | | | | | |
| | 1.1 | Техника безопасности при организации занятий | 4 | Соблюдение техники безопасности. | УК-7 |
| | 1.2 | Определение уровня здоровья обучающихся | 42 | Сдача контрольных нормативов, тестов. Дневник самоконтроля | УК-7 |
| | 1.3 | Общеразвивающие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма. | 84 | Демонстрация комплекса упражнений · Объем двигательно й активности. | УК-7 |
| | 1.4 | Адаптивная физическая подготовка | 160 | Демонстрация комплекса упражнений · Объем двигательной активности. | УК-7 |
| | 1.5 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 38 | Демонстрация комплексов профессиональ но-прикладной подготовки Демонстрация методик регулирования психо- эмоциональног о состояния | УК-7 |
| 2. «Адаптивные занятия по физической культуре» группа «Б» | | | | | |
| | 2.1 | Техника безопасности при организации занятий | 4 | Соблюдение техники безопасности. | УК-7 |
| | 2.2 | Определение уровня здоровья обучающихся | 42 | Сдача контрольных нормативов, | УК-7 |

| | | | | | |
|--|--|-----|--|------------------------------------|--|
| | | | | тестов. Дневник самоконтроля | |
| 2.3 | Общеразвивающие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма. | 84 | Демонстрация комплекса упражнений · Объем двигательной активности. | УК-7 | |
| 2.4 | Адаптивная физическая подготовка | 160 | Демонстрация комплекса упражнений · Объем двигательной активности. | УК-7 | |
| 2.5 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 38 | Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки Демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния | УК-7 | |
| 3. «Адаптивные занятия по физической культуре» группа «В» | | | | | |
| 3.1 | Техника безопасности при организации занятий | 4 | Соблюдение техники безопасности. | УК-7 | |
| 3.2 | Определение уровня здоровья обучающихся | 42 | Сдача контрольных нормативов, тестов. Дневник самоконтроля | УК-7 | |
| 3.3 | Общеразвивающие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма. | 84 | Демонстрация комплекса упражнений · Объем двигательной активности. | УК-7 | |

| | | | | |
|---|--|-----|--|------|
| 3.4 | Адаптивная физическая подготовка | 160 | Демонстрация комплекса упражнений · Объем двигательной активности. | УК-7 |
| 3.5 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 38 | Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки Демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния | УК-7 |
| 4. «Адаптивные занятия по физической культуре» со студентами ОВЗ | | | | |
| 4.1 | Техника безопасности при организации занятий | 4 | Соблюдение техники безопасности. | УК-7 |
| 4.2 | Определение уровня здоровья обучающихся | 42 | Сдача контрольных нормативов, тестов. Дневник самоконтроля | УК-7 |
| 4.3 | Общеразвивающие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма. | 84 | Демонстрация комплекса упражнений · Объем двигательной активности. | УК-7 |
| 4.4 | Адаптивная физическая подготовка | 160 | Демонстрация комплекса упражнений · Объем двигательной активности. | УК-7 |
| 4.5 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 38 | Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки | УК-7 |

| | | | | | |
|---|----|--|--|---|-------------|
| | | | | Демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния | |
| Элективная дисциплина «Спортивные секции по выбору студента» | | | | | |
| | 1 | Техника безопасности при организации занятий | согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта | Соблюдение техники безопасности. | УК-7 |
| | 2. | Определение физического развития и физической подготовленности обучающихся | согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта | Сдача контрольных нормативов и тестов | УК-7 |
| | 3. | Общая физическая подготовка | согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта | Демонстрация комплекса упражнений | УК-7 |
| | 4 | Специальная физическая подготовка | согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта | Демонстрация комплекса упражнений | УК-7 |
| | 5 | Техническая подготовка | согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта | Демонстрация техника | УК-7 |
| | 6 | Спортивно-тактическая подготовка | согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта | Демонстрация тактико - технических двигательных действий | УК-7 |
| | 7 | Психологическая подготовка | согласно ОПОП, учебного | Практическая демонстрация методик | УК-7 |

| | | | | | |
|---|--|--|--|---|-------------|
| | | | плана по виду спорта | саморегуляции эмоционального состояния | |
| 8 | Соревновательная деятельность | | согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта | Результат участия. | УК-7 |
| 9 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | | согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта | Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния | УК-7 |

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:

Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов. Как учебная дисциплина, обязательная для всех направлений и специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

В основе учебно-воспитательного процесса лежит комплексный, системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовке специалистов, в которых органически сливаются формирование мировоззрения, идеологическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания.

Систематические занятия физической культурой и спортом со студентами воспитывают важные моральные, физические и психические качества и раскрывают психофизиологические способности: уважение к личности, уверенность в своих силах, потребность к самостоятельному регулярному совершенствованию (физическому, моральному, умственному), поддержание принципов здорового образа жизни, инициативность и решительность, целеустремленность и коммуникабельность, трудолюбие, волевые качества, чувства ответственности перед самим собой, нацией, поколениями и многие др.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

| п/п | Тема | Задание | Формируемая компетенция | ИДК |
|-----|--|--|--|-----------------------|
| | Профессионально-прикладная физическая подготовка | Составление и выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики; Составление комплексов упражнений ППФП. | <p>Знание</p> <ul style="list-style-type: none"> - научно-практических основ самостоятельного использования средств и методов физического воспитания и укрепления здоровья; - влияний оздоровительных технологий физической культуры на укрепление здоровья, должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <p>Умение</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, и физического самосовершенствования; - самостоятельно подбирать и выполнять индивидуально подобранные комплексы физических упражнений оздоровительной/адаптивной физической культуры; <p>Владение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитием и совершенствованием психофизических способностей и качеств ; - навыками самостоятельного использования средств профессионально – прикладной физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - методами самостоятельного выбора видов спорта или системы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; основами здоровьесберегающих технологий, средствами и методами развития двигательных качеств. | ИДК _{УК-7.1} |

| | | | | |
|--|--|--|---|-----------------------|
| | Общеразвивающие упражнения без предметов | Составление и выполнение комплексов утренней зарядки; Составление комплексов упражнений на развитие физических качеств; | <p align="center">Знание</p> <p>- научно-практических основ самостоятельного использования средств и методов физического воспитания и укрепления здоровья; - влияний оздоровительных технологий физической культуры на укрепление здоровья, должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p align="center">Умение</p> <p>- самостоятельно творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, и физического самосовершенствования; - самостоятельно подбирать и выполнять индивидуально подобранные комплексы физических упражнений оздоровительной/адаптивной физической культуры;</p> <p align="center">Владение:</p> <p>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитием и совершенствованием психофизических способностей и качеств ; - навыками самостоятельного использования средств профессионально – прикладной физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - методами самостоятельного выбора видов спорта или системы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; основами здоровьесберегающих технологий, средствами и методами развития двигательных качеств</p> | ИДК _{УК-7.1} |
| | Общеразвивающие упражнения с предметами. | Составление и выполнение комплексов утренней зарядки; Составление комплексов упражнений на развитие | <p align="center">Знание</p> <p>- научно-практических основ самостоятельного использования средств и методов физического воспитания и укрепления</p> | ИДК _{УК-7.1} |

| | | | | |
|--|---|---|--|-----------------------|
| | | физических качеств; | здоровья; -влияний оздоровительных технологий физической культуры на укрепление здоровья, должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Умение - 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; Владение: -системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитием и совершенствованием психофизических способностей и качеств ; - навыками самостоятельного использования средств профессионально – прикладной физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; -методами самостоятельного выбора видов спорта или системы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; основами здоровьесберегающих технологий, средствами и методами развития двигательных качеств | |
| | Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения, отягощённые весом собственного | Составление комплексов упражнений на развитие физических качеств; | Знание - научно-практических основ самостоятельного использования средств и методов физического воспитания и укрепления здоровья; -влияний оздоровительных технологий физической культуры на укрепление здоровья, должного уровня физической | ИДК _{УК-7.1} |

| | | | | |
|--|---|--|---|-----------------------------|
| | <p>тела. Упражнения с противодейст вием партнёра.</p> | | <p>подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Умение</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, и физического самосовершенствования; - самостоятельно подбирать и выполнять индивидуально подобранные комплексы физических упражнений оздоровительной/адаптивной физической культуры; <p>Владение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитием и совершенствованием психофизических способностей и качеств ; - навыками самостоятельного использования средств профессионально – прикладной физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - методами самостоятельного выбора видов спорта или системы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; основами здоровьесберегающих технологий, средствами и методами развития двигательных качеств | |
| | <p>Определение физического развития и физической подготовленности обучающихся</p> | <p>Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по определению уровня физического развития;</p> | <p>Знание</p> <ul style="list-style-type: none"> - научно-практических основ самостоятельного использования средств и методов физического воспитания и укрепления здоровья; - влияний оздоровительных технологий физической культуры на укрепление здоровья, должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <p>Умение</p> | <p>ИДК_{УК-7.1}</p> |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | <p>- самостоятельно творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, и физического самосовершенствования;</p> <p>- самостоятельно подбирать и выполнять индивидуально подобранные комплексы физических упражнений оздоровительной/адаптивной физической культуры;</p> <p>Владение:</p> <p>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитием и совершенствованием психофизических способностей и качеств ;</p> <p>- навыками самостоятельного использования средств профессионально – прикладной физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>- методами самостоятельного выбора видов спорта или системы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; основами здоровьесберегающих технологий, средствами и методами развития двигательных качеств</p> | |
|--|--|--|---|--|

4.4 Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного профессионального уровня.

Самостоятельное, и при помощи преподавателя, составление индивидуального плана тренировок и комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития – это еще одна форма самостоятельной работы студентов. В процессе занятий физической культурой, особенно в группах со специальной медицинской направленностью, при выполнении комплексов физических упражнений студентам необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических особенностей, возможностей организма.

Самостоятельное составление индивидуальных комплексов физических упражнений, позволяет студенту приобретать знания о последовательности построения

комплекса; умения целесообразно использовать физические упражнения с учетом индивидуальных особенностей и возможностей своего организма.

Составление комплексов физических упражнений осуществляется в первом семестре обучения при помощи преподавателя физической культуры, со второго семестра – самостоятельно.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) основная литература

1. Сухинина К.В. Основные физиологические и педагогические аспекты физической культуры и спорта. Учебное пособие / К.В. Сухинина, А.Н. Павлов, О.А. Ницина. – Иркутск, ООО «Мегапринт», 2019. - 82 с.
2. Александрович О.Ю., Колесникова А.Ю., Сухинина К.В. Оптимизация учебных занятий в специальной медицинской группе студентов Иркутского Государственного Университета: учеб.-метод. Пособие / О.Ю. Александрович, А.Ю. Колесникова, К.В. Сухинина. - Иркутск, ООО «Мегапринт», 2016. – 66 с.
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 (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 психофизиологических механизмов в управлении двигательными действиями [Текст] : научное издание / И. И. Плотникова, Р. Ф. Проходовская, Г. Я. Галимов, С. А. Гальцев ; Иркутский гос. ун-т, Бурятский гос. ун-т [и др.] . - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2009. - 163 с. : ил. ; 25 см. - Библиогр.: с. 149-163. - ISBN 978-5-9624-0402-8 : 230.00 р. (13 экз.).
6. Бонько, Т. И. Легкая атлетика для студентов: рекомендации для самостоятельных занятий [Текст] : учеб.-метод. пособие для студ. вузов / Т. И. Бонько, О. А. Ницина, К. В. 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 ; ред.: Р. Ф. Проходовская, К. В. Сухина. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2016. - 97 с. ; 20 см. - Библиогр. в конце ст. - ISBN 978-5-9624-1399-0 : 156.00 р.
УДК 796(063)
2. Александрович, Ольга Юрьевна. Оптимизация учебных занятий в специальной медицинской группе студентов Иркутского государственного университета [Текст] : учеб.-метод. пособие / О. Ю. Александрович, А. Ю. Колесникова, К. В. Сухина ; ред.: Р. Ф. Проходовская, И. Н. Данусевич ; Иркут. гос. ун-т. - Иркутск : Мегапринт, 2016. - 65 с. ; 20 см. - Библиогр.: с. 60-65. - ISBN 978-5-905624-30-8 : 85.00 р.
УДК 378.172(57.22)(075.8)
3. Буковский, Владислав Андреевич. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики [Текст] : учеб. пособие / В. А. Буковский, К. В. Сухина ; рец.: О. В. Бугун, Д. И. Стом ; Иркутский гос. ун-т, Биол.-почв. фак. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2014. - 147 с. : ил. ; 20 см. - Библиогр.: с. 138-147. - ISBN 978-5-9624-1187-3 : 282.00 р.
УДК 615.825:612(075.8)
4. Гришина, Галина Александровна. Здоровье студента [Текст] : учеб. пособие по дисц. "Физическая культура" для вузов / Г. А. Гришина, Р. Ф. Проходовская ; рец.: Ю. Л. Кислицин, Г. И. Губин ; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2006. - 141 с. ; 20 см. - Библиогр.: с. 137-140. - ISBN 5-86149-127-5 : 100.00 р.
УДК 378.17(075.8)
5. Селиверстикова, Нина Анатольевна. Здоровье студентов. Специальная медицинская группа в вузе [Текст] : учеб. пособие / Н. А. Селиверстикова ; рец.: Р. Ф. Проходовская, Л. В. Рычкова ; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2009. - 81 с. : ил. ; 20 см. - Библиогр.: с. 77-78. - ISBN 978-5-9624-0389-2 : 80.00 р.
УДК 378.17 (075.8)
6. Сухина, Ксения Викторовна. Двигательная активность как фактор психофизиологического здоровья студентов [Текст] : учеб. пособие / К. В. Сухина ; 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.

7.Образовательные

технологии Виды учебной работы:

- практические занятия.

Основными педагогическими технологиями данная программа определяет: а) по подходу к личности обучающегося:
-личностноцентрированный,

- природосообразный ,
- культурологический;
- б) по формам организации учебного процесса:
 - групповая
 - индивидуальная
- в) по методическому подходу:
 - пошаговая.

Также в процессе обучения применяются следующие

образовательные технологии:

- технология имитационного игрового моделирования;
- технологии проблемного обучения;
- технология сотрудничества;
- технология формирования опыта профессиональной деятельности (методическая и судейская практики, стажировки);
- индивидуальный и групповой тренинг;
- технология дифференцированного физкультурного образования.

Дистанционные технологии при освоении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» применяются с использованием Образовательного портала АНОВО ИСН. Задания к практическим занятиям размещаются по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в соответствующих разделах указанного информационного портала АНОВО ИСН.

8.Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Практические зачетные требования и тесты выполняются в учебное время на контрольных занятиях, к которым допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и имеющие необходимую подготовку.

Студенты, пропустившие учебные занятия, допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. Студенты, обучающиеся по программе дисциплины «**Спортивные секции по выбору студента**» выполняют обязательные требования и нормативы (тесты) в те же сроки, что и студенты, обучающиеся по программе дисциплины «**Общая физическая подготовка**». Студенты, обучающиеся по программе «**Адаптивные занятия по физической культуре и спорту**» выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний, в зависимости от характера и степени отклонений здоровья. Отдельные студенты, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

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

