

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**"БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности

\_\_\_\_\_ А.М. Патрусова

\_\_\_\_\_ 13 мая \_\_\_\_\_ 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.05.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

Закреплена за кафедрой **Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры**

Учебный план b010302\_25\_ИИиЗИ.plx

Направление: 01.03.02 Прикладная математика и информатика

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах:

Зачет 3,4,5,6

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на<br>курсе>) | 1 (1.1) |    | 2 (1.2) |    | 3 (2.1) |    | 4 (2.2) |    | 5 (3.1) |    | 6 (3.2) |    | Итого |     |
|-------------------------------------------|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|-------|-----|
| Неделя                                    | 17      |    | 18      |    | 17      |    | 18      |    | 17      |    | 16      |    |       |     |
| Вид занятий                               | уп      | рп | уп      | рп | уп      | рп | уп      | рп | уп      | рп | уп      | рп | уп    | рп  |
| Практические                              | 32      | 32 | 36      | 36 | 34      | 34 | 36      | 36 | 2       | 2  | 2       | 2  | 142   | 142 |
| В том числе инт.                          | 6       | 6  | 6       | 6  | 6       | 6  | 6       | 6  | 2       | 2  | 2       | 2  | 28    | 28  |
| Итого ауд.                                | 32      | 32 | 36      | 36 | 34      | 34 | 36      | 36 | 2       | 2  | 2       | 2  | 142   | 142 |
| Контактная работа                         | 32      | 32 | 36      | 36 | 34      | 34 | 36      | 36 | 2       | 2  | 2       | 2  | 142   | 142 |
| Сам. работа                               |         |    |         |    | 34      | 34 | 36      | 36 | 83      | 83 | 33      | 33 | 186   | 186 |
| Итого                                     | 32      | 32 | 36      | 36 | 68      | 68 | 72      | 72 | 85      | 85 | 35      | 35 | 328   | 328 |

Программу составил(и):

*б.с., ст.пр., Астапенко А.Н.* \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

### **Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика (приказ Минобрнауки России от 10.01.2018 г. № 9)

составлена на основании учебного плана:

Направление: 01.03.02 Прикладная математика и информатика  
утвержденного приказом ректора от 31.01.2025 № 61.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

### **Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры**

Протокол от 22.04.2025 г. № 8

Срок действия программы: 4 года

Зав. кафедрой Никифорова В.А.

Председатель МКФ

старший преподаватель Латушкина С.В. №8 28.04.2025 г.

Ответственный за реализацию ОПОП \_\_\_\_\_ Горохов Д.Б.

Директор библиотеки \_\_\_\_\_ Сотник Т.Ф.

№ регистрации \_\_\_\_\_ 13

---

---

**Визирование РИД для исполнения в учебном году**

Председатель МКФ

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 20\_\_ -20\_\_ учебном году на заседании кафедры

**Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры**

Внесены изменения/дополнения (Приложение \_\_\_\_\_)

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 | Формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и эффективной профессиональной деятельности. |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

|                    |                                                                                                              |            |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Цикл (раздел) ООП: |                                                                                                              | Б1.О.05.04 |
| <b>2.1</b>         | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>                                                 |            |
| 2.1.1              | Базируется на знаниях, полученных при изучении учебных дисциплин основных общеобразовательных программ.      |            |
| <b>2.2</b>         | <b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |            |
| 2.2.1              | Безопасность жизнедеятельности                                                                               |            |
| 2.2.2              | Физическая культура и спорт                                                                                  |            |

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**УК-7.1: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни**

Знать: основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни; понятие здорового образа жизни и его составляющие, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

Уметь: эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения; восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры, придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, самостоятельно выбирать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. ;

Владеть: методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков, методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни; различными средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, методикой применения физических упражнений для достижения должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; здоровьесберегающими технологиями, средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.;

**УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности**

Знать: основы физической культуры;

Уметь: выбирать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры;

Владеть: здоровьесберегающими технологиями;

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Код занятия | Вид занятия | Наименование разделов и тем | Семестр / Курс | Часов | Индикаторы    | Литература                                                     | Инте ракт. | Примечание                             |
|-------------|-------------|-----------------------------|----------------|-------|---------------|----------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------|
|             | Раздел      | Раздел 1. Спортивные игры   |                |       |               |                                                                |            |                                        |
| 1.1         | Пр          | Волейбол                    | 1              | 8     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Л1.7Л2.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7               | 1          | сотрудниче-<br>ство в малых<br>группах |
| 1.2         | Пр          | Баскетбол                   | 1              | 8     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Л1.7Л3.6<br>Л3.8 Л3.11<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 1          | сотрудниче-<br>ство в малых<br>группах |
| 1.3         | Пр          | Настольный теннис           | 1              | 2     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                           | 0          |                                        |

|     |        |                                          |   |   |               |                                                                |   |                                       |
|-----|--------|------------------------------------------|---|---|---------------|----------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------|
| 1.4 | Пр     | Футбол                                   | 1 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Л1.7Л3.9<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7               | 0 |                                       |
| 1.5 | Пр     | Дартс                                    | 1 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                           | 0 |                                       |
|     | Раздел | <b>Раздел 2. Гимнастика</b>              |   |   |               |                                                                |   |                                       |
| 2.1 | Пр     | Атлетическая гимнастика                  | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.6Л2.2Л3.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                        | 0 |                                       |
| 2.2 | Пр     | Фитнес-аэробика                          | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.6Л2.3Л3.2 Л3.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                   | 0 |                                       |
|     | Раздел | <b>Раздел 3. Циклические виды спорта</b> |   |   |               |                                                                |   |                                       |
| 3.1 | Пр     | Лыжная подготовка                        | 1 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                   | 0 |                                       |
| 3.2 | Пр     | Легкая атлетика                          | 1 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.7Л3.1<br>Л3.5 Л3.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                       |
| 3.3 | Пр     | Плавание                                 | 1 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.3<br>Л1.4Л3.12<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7              | 4 | сотрудниче<br>ство в малых<br>группах |
|     | Раздел | <b>Раздел 4. Спортивные игры</b>         |   |   |               |                                                                |   |                                       |
| 4.1 | Пр     | Волейбол                                 | 2 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Л1.7Л2.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7               | 0 |                                       |
| 4.2 | Пр     | Баскетбол                                | 2 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Л1.7Л3.6<br>Л3.8 Л3.11<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                       |
| 4.3 | Пр     | Настольный теннис                        | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                           | 1 | сотрудниче<br>ство в малых<br>группах |
| 4.4 | Пр     | Футбол                                   | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Л1.7Л3.9<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7               | 0 |                                       |
| 4.5 | Пр     | Дартс                                    | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                           | 1 | сотрудниче<br>ство в малых<br>группах |
|     | Раздел | <b>Раздел 5. Гимнастика</b>              |   |   |               |                                                                |   |                                       |
| 5.1 | Пр     | Атлетическая гимнастика                  | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.6Л2.2Л3.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                        | 0 |                                       |
| 5.2 | Пр     | Фитнес-аэробика                          | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.6Л2.3Л3.2 Л3.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                   | 0 |                                       |
|     | Раздел | <b>Раздел 6. Циклические виды спорта</b> |   |   |               |                                                                |   |                                       |

|     |        |                                          |   |   |               |                                                                |   |                                       |
|-----|--------|------------------------------------------|---|---|---------------|----------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------|
| 6.1 | Пр     | Лыжная подготовка                        | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                   | 0 |                                       |
| 6.2 | Пр     | Легкая атлетика                          | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1<br>Л1.2Л3.1<br>Л3.5 Л3.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7      | 0 |                                       |
| 6.3 | Пр     | Плавание                                 | 2 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.3<br>Л1.4Л3.12<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7              | 4 | сотрудниче<br>ство в малых<br>группах |
|     | Раздел | <b>Раздел 7. Спортивные игры</b>         |   |   |               |                                                                |   |                                       |
| 7.1 | Пр     | Волейбол                                 | 3 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Л1.7Л2.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7               | 3 | сотрудниче<br>ство в малых<br>группах |
| 7.2 | Пр     | Баскетбол                                | 3 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Л1.7Л3.6<br>Л3.8 Л3.11<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 3 | сотрудниче<br>ство в малых<br>группах |
| 7.3 | Пр     | Настольный теннис                        | 3 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                           | 0 |                                       |
| 7.4 | Пр     | Футбол                                   | 3 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Л1.7Л3.9<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7               | 0 |                                       |
| 7.5 | Пр     | Дартс                                    | 3 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                           | 0 |                                       |
|     | Раздел | <b>Раздел 8. Гимнастика</b>              |   |   |               |                                                                |   |                                       |
| 8.1 | Пр     | Атлетическая гимнастика                  | 3 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.6Л2.2Л3.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                        | 0 |                                       |
| 8.2 | Пр     | Фитнес-аэробика                          | 3 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.6Л2.3Л3.2 Л3.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                   | 0 |                                       |
|     | Раздел | <b>Раздел 9. Циклические виды спорта</b> |   |   |               |                                                                |   |                                       |
| 9.1 | Пр     | Лыжная подготовка                        | 3 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                   | 0 |                                       |
| 9.2 | Пр     | Легкая атлетика                          | 3 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1<br>Л1.2Л3.1<br>Л3.5 Л3.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7      | 0 |                                       |
| 9.3 | Ср     | Волейбол                                 | 3 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Л1.7Л2.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7               | 0 |                                       |
| 9.4 | Ср     | Баскетбол                                | 3 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Л1.7Л3.6<br>Л3.8 Л3.11<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                       |

|      |        |                                   |   |   |               |                                                                |   |                                       |
|------|--------|-----------------------------------|---|---|---------------|----------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------|
| 9.5  | Ср     | Настольный теннис                 | 3 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                           | 0 |                                       |
| 9.6  | Ср     | Футбол                            | 3 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Л1.7Л3.9<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7               | 0 |                                       |
| 9.7  | Ср     | Дартс                             | 3 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                           | 0 |                                       |
| 9.8  | Ср     | Атлетическая гимнастика           | 3 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.6Л2.2Л3.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                        | 0 |                                       |
| 9.9  | Ср     | Фитнес-аэробика                   | 3 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.6Л2.3Л3.2 Л3.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                   | 0 |                                       |
| 9.10 | Ср     | Лыжная подготовка                 | 3 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                   | 0 |                                       |
| 9.11 | Ср     | Легкая атлетика                   | 3 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1<br>Л1.2Л3.1<br>Л3.5 Л3.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7      | 0 |                                       |
| 9.12 | Ср     | Плавание                          | 3 | 5 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.3<br>Л1.4Л3.12<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7              | 0 |                                       |
| 9.13 | Зачёт  | подготовка к зачету               | 3 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                                        | 0 |                                       |
|      | Раздел | <b>Раздел 10. Спортивные игры</b> |   |   |               |                                                                |   |                                       |
| 10.1 | Пр     | Волейбол                          | 4 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Л1.7Л2.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7               | 6 | сотрудниче<br>ство в малых<br>группах |
| 10.2 | Пр     | Баскетбол                         | 4 | 5 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Л1.7Л3.6<br>Л3.8 Л3.11<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                       |
| 10.3 | Пр     | Настольный теннис                 | 4 | 5 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                           | 0 |                                       |
| 10.4 | Пр     | Футбол                            | 4 | 5 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Л1.7Л3.9<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7               | 0 |                                       |
| 10.5 | Пр     | Дартс                             | 4 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                           | 0 |                                       |
|      | Раздел | <b>Раздел 11. Гимнастика</b>      |   |   |               |                                                                |   |                                       |
| 11.1 | Пр     | Атлетическая гимнастика           | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.6Л2.2Л3.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                        | 0 |                                       |
| 11.2 | Пр     | Фитнес-аэробика                   | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.6Л2.3Л3.2 Л3.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                   | 0 |                                       |

|       |        |                                           |   |   |               |                                                                |   |                                       |
|-------|--------|-------------------------------------------|---|---|---------------|----------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------|
|       | Раздел | <b>Раздел 12. Циклические виды спорта</b> |   |   |               |                                                                |   |                                       |
| 12.1  | Пр     | Лыжная подготовка                         | 4 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                   | 0 |                                       |
| 12.2  | Пр     | Легкая атлетика                           | 4 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1<br>Л1.2Л3.1<br>Л3.5 Л3.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7      | 0 |                                       |
| 12.3  | Ср     | Волейбол                                  | 4 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Л1.7Л2.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7               | 0 |                                       |
| 12.4  | Ср     | Баскетбол                                 | 4 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Л1.7Л3.6<br>Л3.8 Л3.11<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                       |
| 12.5  | Ср     | Настольный теннис                         | 4 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                           | 0 |                                       |
| 12.6  | Ср     | Футбол                                    | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Л1.7Л3.9<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7               | 0 |                                       |
| 12.7  | Ср     | Дартс                                     | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                           | 0 |                                       |
| 12.8  | Ср     | Атлетическая гимнастика                   | 4 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.6Л2.2Л3.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                        | 0 |                                       |
| 12.9  | Ср     | Фитнес-аэробика                           | 4 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.6Л2.2<br>Л2.3Л3.2<br>Л3.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7        | 0 |                                       |
| 12.10 | Ср     | Лыжная подготовка                         | 4 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                   | 0 |                                       |
| 12.11 | Ср     | Легкая атлетика                           | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1<br>Л1.2Л3.1<br>Л3.5 Л3.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7      | 0 |                                       |
| 12.12 | Ср     | Плавание                                  | 4 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.3<br>Л1.4Л3.12<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7              | 0 |                                       |
| 12.13 | Зачёт  | подготовка к зачету                       | 4 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                                        | 0 |                                       |
|       | Раздел | <b>Раздел 13. Спортивные игры</b>         |   |   |               |                                                                |   |                                       |
| 13.1  | Пр     | Волейбол                                  | 5 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2<br>Л1.7Л2.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                    | 1 | сотрудниче<br>ство в малых<br>группах |
|       | Раздел | <b>Раздел 14. Гимнастика</b>              |   |   |               |                                                                |   |                                       |



|       |        |                                               |   |    |               |                                                                |   |                                        |
|-------|--------|-----------------------------------------------|---|----|---------------|----------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------|
| 14.1  | Пр     | Атлетическая гимнастика                       | 5 | 1  | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.6Л2.2Л3.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                        | 1 | сотрудниче-<br>ство в малых<br>группах |
|       | Раздел | <b>Раздел 15. Циклические<br/>виды спорта</b> |   |    |               |                                                                |   |                                        |
| 15.1  | Ср     | Фитнес-аэробика                               | 5 | 7  | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.6Л2.3Л3.2 Л3.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                   | 0 |                                        |
| 15.2  | Ср     | Волейбол                                      | 5 | 14 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Л1.7Л2.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7               | 0 |                                        |
| 15.3  | Ср     | Баскетбол                                     | 5 | 12 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Л1.7Л3.6<br>Л3.8 Л3.11<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                        |
| 15.4  | Ср     | Настольный теннис                             | 5 | 10 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                           | 0 |                                        |
| 15.5  | Ср     | Футбол                                        | 5 | 8  | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Л1.7Л3.9<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7               | 0 |                                        |
| 15.6  | Ср     | Дартс                                         | 5 | 8  | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                           | 0 |                                        |
| 15.7  | Ср     | Атлетическая гимнастика                       | 5 | 8  | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.6Л2.2Л3.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                        | 0 |                                        |
| 15.8  | Ср     | Лыжная подготовка                             | 5 | 2  | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                   | 0 |                                        |
| 15.9  | Ср     | Легкая атлетика                               | 5 | 2  | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1<br>Л1.2Л3.1<br>Л3.5 Л3.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7      | 0 |                                        |
| 15.10 | Ср     | Плавание                                      | 5 | 8  | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.3<br>Л1.4Л3.12<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7              | 0 |                                        |
| 15.11 | Зачёт  | подготовка к зачету                           | 5 | 4  | УК-7.1 УК-7.2 | Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                                        | 0 |                                        |
|       | Раздел | <b>Раздел 16. Спортивные<br/>игры</b>         |   |    |               |                                                                |   |                                        |
| 16.1  | Пр     | Волейбол                                      | 6 | 1  | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Л1.7Л2.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7               | 1 | сотрудниче-<br>ство в малых<br>группах |
|       | Раздел | <b>Раздел 17. Гимнастика</b>                  |   |    |               |                                                                |   |                                        |
| 17.1  | Ср     | Атлетическая гимнастика                       | 6 | 3  | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.6Л2.2Л3.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                        | 0 |                                        |
|       | Раздел | <b>Раздел 18. Циклические<br/>виды спорта</b> |   |    |               |                                                                |   |                                        |

|       |       |                     |   |   |               |                                                                |   |                                        |
|-------|-------|---------------------|---|---|---------------|----------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------|
| 18.1  | Пр    | Легкая атлетика     | 6 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1<br>Л1.2Л3.1<br>Л3.5 Л3.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7      | 1 | сотрудниче-<br>ство в малых<br>группах |
| 18.2  | Ср    | Волейбол            | 6 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Л1.7Л2.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7               | 0 |                                        |
| 18.3  | Ср    | Баскетбол           | 6 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Л1.7Л3.6<br>Л3.8 Л3.11<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                        |
| 18.4  | Ср    | Настольный теннис   | 6 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                           | 0 |                                        |
| 18.5  | Ср    | Футбол              | 6 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Л1.7Л3.9<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7               | 0 |                                        |
| 18.6  | Ср    | Дартс               | 6 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                           | 0 |                                        |
| 18.7  | Ср    | Фитнес-аэробика     | 6 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.6Л2.3Л3.<br>2 Л3.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7               | 0 |                                        |
| 18.8  | Ср    | Лыжная подготовка   | 6 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л2.1Л3.<br>1 Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7               | 0 |                                        |
| 18.9  | Ср    | Легкая атлетика     | 6 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1<br>Л1.2Л3.1<br>Л3.5 Л3.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7      | 0 |                                        |
| 18.10 | Ср    | Плавание            | 6 | 5 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.3<br>Л1.4Л3.12<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7              | 0 |                                        |
| 18.11 | Зачёт | подготовка к зачету | 6 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                                        | 0 |                                        |

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Технология дистанционного обучения (получение образовательных услуг без посещения университета, с помощью современных систем телекомму-никации (электронная почта, Интернет и др.))

Технология коллективного взаимодействия (работа в малых группах) (самостоятельное изучение обучающимися нового материала посредством сотрудничества в малых группах, дает возможность всем участникам участвовать в работе, практиковать навыки сотрудничества, межличностного общения)

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Текущий контроль

Текущим контролем успеваемости обучающихся является межсессионная аттестация – единовременное подведение итогов текущей успеваемости не менее одного раза в семестр по всем дисциплинам/практикам.

Порядок проведения, содержание и особенности текущего контроля успеваемости представлены в разработанном Фонде оценочных средств для данной дисциплины.

### 6.2. Темы письменных работ

не предусмотрено учебным планом

### 6.3. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена, зачета, дифференцированного зачета (выбрать нужное).

Порядок проведения, содержание и критерии оценивания итоговой промежуточной аттестации представлены в Фонде оценочных средств для данной дисциплины.

#### 6.4. Перечень видов оценочных средств

ПЗ.Тестовые задания.

### 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 7.1. Рекомендуемая литература

##### 7.1.1. Основная литература

|       | Авторы,                                                                                                                                                                | Заглавие                                                                                                                      | Издательство,                                                                           | Кол-во | Эл. адрес                                                                                                                     |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЛП. 1 | Кизько А. П.,<br>Забелина Л. Г.,<br>Тертычный А. В.,<br>Косарев В. А.                                                                                                  | Легкая атлетика: учебное пособие                                                                                              | Новосибирск:<br>Новосибирский<br>государственный<br>технический<br>университет,<br>2018 | 1      | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576711">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576711</a>   |
| ЛП. 2 | Мякотных В. В.                                                                                                                                                         | Теория и методика оздоровительной тренировки: учебное пособие                                                                 | Сочи:<br>Сочинский<br>государственный<br>университет,<br>2020                           | 1      | <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=618225">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=618225</a> |
| ЛП. 3 | Афанасьев В. З.,<br>Булгакова Н. Ж.,<br>Макаренко Л. П.,<br>Морозов С. Н.,<br>Попов О. И.,<br>Чеботарева И. В.                                                         | Плавание: учебник для вузов                                                                                                   | Москва: Юрайт,<br>2024                                                                  | 1      | <a href="https://urait.ru/bcode/540920">https://urait.ru/bcode/540920</a>                                                     |
| ЛП. 4 | Ериков В. М.,<br>Никулин А. А.,<br>Иванникова Т. В.                                                                                                                    | Теория и методика спортивного и оздоровительного плавания: учебное пособие для вузов                                          | Санкт-Петербург:<br>Лань, 2025                                                          | 1      | <a href="https://e.lanbook.com/book/447155">https://e.lanbook.com/book/447155</a>                                             |
| ЛП. 5 | Овчинников В. П.,<br>Фокин А. М.,<br>Габов М. В.,<br>Шелкова Л. Н.,<br>Михайлов К. К.,<br>Малышева Е. В.,<br>Овчинникова А. В.,<br>Любченко А. А.,<br>Овчинников В. П. | Спортивные игры: теория избранного вида спорта: учебное пособие для вузов                                                     | Санкт-Петербург:<br>Лань, 2025                                                          | 1      | <a href="https://e.lanbook.com/book/448661">https://e.lanbook.com/book/448661</a>                                             |
| ЛП. 6 | Дворкин Л. С.                                                                                                                                                          | Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебник для вузов                                                                 | Москва: Юрайт,<br>2025                                                                  | 1      | <a href="https://urait.ru/bcode/564635">https://urait.ru/bcode/564635</a>                                                     |
| ЛП. 7 | Поливаев, А. Г.                                                                                                                                                        | Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол): учебник для вузов | Москва :<br>Издательство<br>Юрайт, 2025                                                 | 1      | <a href="https://urait.ru/bcode/565923">https://urait.ru/bcode/565923</a>                                                     |

##### 7.1.2. Дополнительная литература

|  | Авторы, | Заглавие | Издательство, | Кол-во | Эл. адрес |
|--|---------|----------|---------------|--------|-----------|
|--|---------|----------|---------------|--------|-----------|

|          | Авторы,                                                 | Заглавие                                                                                                              | Издательство,                                                      | Кол-во | Эл. адрес                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л2.<br>1 | Жерносек В.В.                                           | Лыжная подготовка: Практикум                                                                                          | Братск: БрГУ, 2007                                                 | 1      | <a href="http://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Жерносек%20В.В.Лыжная%20подготовка.Практикум.2007.pdf">http://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Жерносек%20В.В.Лыжная%20подготовка.Практикум.2007.pdf</a> |
| Л2.<br>2 | Денисенко В. С.,<br>Петрякова В. Г.                     | Атлетическая гимнастика: учебное пособие (практикум) : направление подготовки 49.03.01 Физическая культура: практикум | Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2021 | 1      | <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=712177">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=712177</a>                                                                                                                                                                                         |
| Л2.<br>3 | Резенькова О. В.,<br>Троценко Н. Н.,<br>Тарасенко И. Р. | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес): учебное пособие (практикум): практикум                | Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2021 | 1      | <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=712188">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=712188</a>                                                                                                                                                                                         |
| Л2.<br>4 | Безбородов А. А.                                        | Практические занятия по волейболу: учебное пособие для вузов                                                          | Санкт-Петербург: Лань, 2024                                        | 1      | <a href="https://e.lanbook.com/book/415055">https://e.lanbook.com/book/415055</a>                                                                                                                                                                                                                                     |

### 7.1.3. Методические разработки

|          | Авторы,                                               | Заглавие                                                                                                                   | Издательство,      | Кол-во | Эл. адрес                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л3.<br>1 | Жерносек В.В.                                         | Физическое воспитание. Методы силовых упражнений с помощью амортизатора: методические указания                             | Братск: БрГУ, 2010 | 25     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Л3.<br>2 | Колесникова О.А.,<br>Жерносек В.В.                    | Фитнес- как средство модернизации непрерывной системы укрепления здоровья студенток: методическое пособие                  | Братск: БрГУ, 2014 | 1      | <a href="http://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.%20Фитнес-как%20средство%20модернизации%20непрерывной%20системы%20укрепления%20здоровья%20студенток.Уч.пособие.2014.pdf">http://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.%20Фитнес-как%20средство%20модернизации%20непрерывной%20системы%20укрепления%20здоровья%20студенток.Уч.пособие.2014.pdf</a> |
| Л3.<br>3 | Жерносек В.В.,<br>Колесникова О.А.                    | Развитие силы и выносливости студентов на начальном этапе лыжной подготовки: методические указания                         | Братск: БрГУ, 2014 | 45     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Л3.<br>4 | Малых Н.Н.,<br>Перелыгина Л.И.,<br>Огородников а Н.Л. | Аэробика- вариант ритмической гимнастики: методические указания                                                            | Братск: БрГУ, 2014 | 40     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Л3.<br>5 | Малых Н.Н.,<br>Перелыгина Л.И.,<br>Огородников а Н.Л. | Профессионально-прикладная подготовка: методические указания                                                               | Братск: БрГУ, 2014 | 40     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Л3.<br>6 | Алехин К.С.,<br>Алексонис В.Б.                        | Совершенствование методики проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу со студентами вуза: методические указания | Братск: БрГУ, 2014 | 45     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Л3.<br>7 | Колесникова О.А.                                      | Атлетическая гимнастика на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях: методическое пособие               | Братск: БрГУ, 2017 | 9      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|           | Авторы,                                                                 | Заглавие                                                                                              | Издательство,                                                                           | Кол-во | Эл. адрес                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЛЗ.<br>8  | Колесникова<br>О.А., Малых<br>Н.Н.,<br>Перелыгина<br>Л.И.               | Совершенствование технических приемов баскетбола средствами игровых упражнений: методические указания | Братск: БрГУ, 2021                                                                      | 1      | <a href="https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.Совершенствование%20технических%20приемов%20баскетбола%20средствами%20игровых%20упражнений.МУ.2021.pdf">https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.Совершенствование%20технических%20приемов%20баскетбола%20средствами%20игровых%20упражнений.МУ.2021.pdf</a> |
| ЛЗ.<br>9  | Астапенко<br>А.Н., Галин<br>Д.А., Малых<br>Н.Н.,<br>Колесникова<br>О.А. | Футбол как средство физического развития в вузе: методические рекомендации к практическим занятиям    | Братск: БрГУ, 2022                                                                      | 1      | <a href="https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Футбол%20как%20средство%20физического%20развития%20в%20вузе.МРкПЗ.2022.pdf">https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Футбол%20как%20средство%20физического%20развития%20в%20вузе.МРкПЗ.2022.pdf</a>                                                                                             |
| ЛЗ.<br>10 | Синельник<br>Е. В.,<br>Руденко И.<br>В.                                 | Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебно-методическое пособие         | Омск:<br>Сибирский<br>государственный университет<br>физической культуры и спорта, 2021 | 1      | <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=690290">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=690290</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ЛЗ.<br>11 | Золотова Л.<br>В.,<br>Гафиятова Н.<br>В.                                | Специализированная подготовка студентов по баскетболу: учебно-методическое пособие                    | Йошкар-Ола:<br>Поволжский<br>государственный<br>технологический университет,<br>2021    | 1      | <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=696378">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=696378</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ЛЗ.<br>12 | Колесникова<br>О.А., Малых<br>Н.Н.                                      | Основные приемы обучения технике плавания: методические рекомендации                                  | Братск: БрГУ, 2024                                                                      | 1      | <a href="https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.%20Основные%20приемы%20обучения%20технике%20плавания.МУ.2024.pdf">https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.%20Основные%20приемы%20обучения%20технике%20плавания.МУ.2024.pdf</a>                                                                             |

## 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Э1 | Электронный каталог библиотеки БрГУ<br><a href="http://irbis.brstu.ru/CGI/irbis64r_15/cgiirbis_64.exe?LNG=&amp;C21COM=F&amp;I21DBN=BOOK&amp;P21DBN=BOOK&amp;S21CNR=&amp;Z21ID">http://irbis.brstu.ru/CGI/irbis64r_15/cgiirbis_64.exe?LNG=&amp;C21COM=F&amp;I21DBN=BOOK&amp;P21DBN=BOOK&amp;S21CNR=&amp;Z21ID</a> | <a href="http://irbis.brstu.ru/CGI/irbis64r_15/cgiirbis_64.exe?LNG=&amp;C21COM=F&amp;I21DBN=BOOK&amp;P21DBN=BOOK&amp;S21CNR=&amp;Z21ID">http://irbis.brstu.ru/CGI/irbis64r_15/cgiirbis_64.exe?LNG=&amp;C21COM=F&amp;I21DBN=BOOK&amp;P21DBN=BOOK&amp;S21CNR=&amp;Z21ID</a> |
| Э2 | Электронная библиотека БрГУ<br><a href="http://ecat.brstu.ru/catalog">http://ecat.brstu.ru/catalog</a>                                                                                                                                                                                                           | <a href="http://ecat.brstu.ru/catalog">http://ecat.brstu.ru/catalog</a>                                                                                                                                                                                                   |
| Э3 | Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online»<br><a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>                                                                                                                                                                                   | <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>                                                                                                                                                                                                                   |
| Э4 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU<br><a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>                                                                                                                                                                                                                | <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>                                                                                                                                                                                                                       |
| Э5 | Национальная электронная библиотека НЭБ<br><a href="http://xn--90ax2c.xn--p1ai/how-to-search/">http://xn--90ax2c.xn--p1ai/how-to-search/</a>                                                                                                                                                                     | <a href="http://xn--90ax2c.xn--p1ai/how-to-search/">http://xn--90ax2c.xn--p1ai/how-to-search/</a>                                                                                                                                                                         |
| Э6 | Издательство "Лань" электронно-библиотечная система                                                                                                                                                                                                                                                              | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>                                                                                                                                                                                                                 |
| Э7 | ЭОС "Образовательная платформа ЮРАЙТ"                                                                                                                                                                                                                                                                            | <a href="https://llurait.ru/">https://llurait.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                     |

### 7.3.1 Перечень программного обеспечения

|         |                                                                         |
|---------|-------------------------------------------------------------------------|
| 7.3.1.1 | Adobe Acrobat Reader DC                                                 |
| 7.3.1.2 | doPDF                                                                   |
| 7.3.1.3 | LibreOffice                                                             |
| 7.3.1.4 | Apache OpenOffice                                                       |
| 7.3.1.5 | Ай-Логос                                                                |
| 7.3.1.6 | Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN No Level |

### 7.3.2 Перечень информационных справочных систем

|                                                            |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 7.3.2.1                                                    | «Университетская библиотека online»                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| 7.3.2.2                                                    | Электронный каталог библиотеки БрГУ                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| 7.3.2.3                                                    | Электронная библиотека БрГУ                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| 7.3.2.4                                                    | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| 7.3.2.5                                                    | Национальная электронная библиотека НЭБ             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| 7.3.2.6                                                    | Издательство "Лань" электронно-библиотечная система |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| 7.3.2.7                                                    | ЭОС "Образовательная платформа ЮРАЙТ"               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| Аудитория                                                  | Назначение                                          | Оснащение аудитории                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Вид занятия |
| спортзал<br>института                                      | Спортзал института (2 этаж)                         | Основное оборудование:<br>- теннисные столы – 4 шт.;<br>- универсальные комплексные тренажеры – 22 шт.;<br>- беговые дорожки – 2 шт.;<br>Дополнительно:<br>- степ-платформы – 25 шт.;<br>- фитболы – 5 шт.;<br>- скакалки – 5 шт.;<br>- обручи – 3 шт.;<br>- малые тренажеры – 6 шт.;<br>- дартс – 3 шт.<br>Вместимость: 30 человек                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Пр          |
| спортзал<br>института                                      | Спортзал института (1 этаж)                         | Основное оборудование:<br>- электронное табло – 1 комплект;<br>- шведские стенки – 5 шт.;<br>- волейбольные стойки – 1 комплект;<br>- щиты баскетбольные – 7 шт.;<br>- судейская вышка – 1 шт.;<br>- лыжи – 80 пар;<br>- лыжные палки – 80 пар;<br>- лыжные ботинки - 80 пар;<br>Дополнительно:<br>- гимнастические скамейки – 11 шт.;<br>- гимнастические маты – 4 шт.;<br>- гимнастические палки – 40 шт.;<br>- волейбольные мячи – 20 шт.;<br>- баскетбольные мячи – 40 шт.;<br>- футбольные мячи- 2 шт.;<br>- обручи- 5 шт.;<br>- скакалки – 45 шт.;<br>- бадминтон – 5 комплектов;<br>- стойка для хранения лыж.<br>Вместимость: 100 человек | Пр          |
| спортзал<br>института                                      | Спортивные сооружения<br>открытого типа             | Основное оборудование:<br>- беговая дорожка;<br>- волейбольная площадка;<br>- баскетбольная площадка;<br>- теннисный корт, футбольное поле;<br>- турниковая зона;<br>- зона для пресса;<br>Дополнительно:<br>- волейбольная сетка;<br>- ворота футбольные;<br>- баскетбольные стойки с кольцами и металлической сеткой;<br>- кроссфит (рукоход);<br>- брусья;<br>- лабиринт (змеяка);<br>- скамейка;<br>Вместимость: 200 человек                                                                                                                                                                                                                  | Пр          |
| спортзал<br>иститута                                       | Спортзал института<br>(тренажерный зал)             | Основное оборудование:<br>- штанги – 2 комплекта;<br>- силовые тренажеры – 5 шт.;<br>Дополнительно:<br>- гантели – 6 пар.<br>Вместимость: 10 человек                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Пр          |
| 2201                                                       | читальный зал №1                                    | Комплект мебели (посадочных мест)<br>Стеллажи<br>Комплект мебели (посадочных мест) для библиотекаря<br>Выставочные шкафы<br>ПК i5-2500/H67/4Gb (монитор TFT19 Samsung) (10шт.);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ср          |

|         |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |
|---------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|         |                  | принтер HP Laser Jet P2055D (1шт.)                                                                                                                                                                                                                                |       |
| 2201    | читальный зал №1 | Комплект мебели (посадочных мест)<br>Стеллажи<br>Комплект мебели (посадочных мест) для библиотекаря<br>Выставочные шкафы<br>ПК i5-2500/H67/4Gb (монитор TFT19 Samsung) (10шт.);<br>принтер HP Laser Jet P2055D (1шт.)                                             | Зачёт |
| Бассейн | Бассейн          | Основное оборудование:<br>- плавательный бассейн - 6 дорожек<br>Дополнительно:<br>-доска для плавания – 8 шт.<br>-спасательный шест – 3 шт.<br>-спасательный круг – 1 шт.<br>- спасательный конец Александра- 2 шт.<br>- сачок – 1 шт.<br>Вместимость: 48 человек | Пр    |

#### 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Изучение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» требует посещения занятий, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой. Практические занятия составляют важную роль в профессиональной подготовке обучающегося. Основная цель проведения практических занятий – формирование у обучающегося здорового образа жизни путем приобретения практических навыков. Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются – упражнения. Основное внимание уделяется формированию конкретных умений и навыков обучающегося. До практических занятий обучающиеся допускаются только при наличии спортивной формы, соответствующей месту проведения и погоднo-климатическим условиям. При изучении дисциплины физическая культура и спорт обучающиеся могут использовать информационные ресурсы.