

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

"БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности

_____ А.М. Патрусова

_____ 21 мая _____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.07.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

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

Учебный план b080301_25_ГСиЭН.plx

Направление: 08.03.01 Строительство

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах:

Зачет 3,4,5,6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	17		16		17		16		17		16			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	32	32	28	28	34	34	32	32	2	2	2	2	130	130
В том числе инт.	6	6	6	6	6	6	6	6	2	2	2	2	28	28
Итого ауд.	32	32	28	28	34	34	32	32	2	2	2	2	130	130
Контактная работа	32	32	28	28	34	34	32	32	2	2	2	2	130	130
Сам. работа					51	51	48	48	66	66	33	33	198	198
Итого	32	32	28	28	85	85	80	80	68	68	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 08.03.01 Строительство (приказ Минобрнауки России от 31.05.2017 г. № 481)

составлена на основании учебного плана:

Направление: 08.03.01 Строительство
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

доцент, к.э.н., Грудистова Е.Г. № 8 29.04.2025 г.

Ответственный за реализацию ОПОП _____ Белых С.А.

Директор библиотеки _____ Сотник Т.Ф.

№ регистрации _____ 17 _____

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.07.04
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Базируется на знаниях, полученных при изучении учебных дисциплин основных общеобразовательных программ.	
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
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 Л1.7Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	сотрудниче- ство в малых группах
1.2	Пр	Баскетбол	1	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.5 Л1.7Л3.6 Л3.8 Л3.11 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	сотрудниче- ство в малых группах
1.3	Пр	Настольный теннис	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	

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

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

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

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

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

18.1	Пр	Легкая атлетика	6	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л3.1 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	сотрудниче- ство в малых группах
18.2	Ср	Волейбол	6	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.5 Л1.7Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
18.3	Ср	Баскетбол	6	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.5 Л1.7Л3.6 Л3.8 Л3.11 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
18.4	Ср	Настольный теннис	6	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
18.5	Ср	Футбол	6	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.5 Л1.7Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
18.6	Ср	Дартс	6	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
18.7	Ср	Фитнес-аэробика	6	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.6Л2.3Л3. 2 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
18.8	Ср	Лыжная подготовка	6	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л2.1Л3. 1 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
18.9	Ср	Легкая атлетика	6	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л3.1 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
18.10	Ср	Плавание	6	5	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л3.12 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
18.11	Зачёт	подготовка к зачету	6	4	УК-7.1 УК-7.2	Э1 Э2 Э3 Э4 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., Забелина Л. Г., Тертычный А. В., Косарев В. А.	Легкая атлетика: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018	1	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711
ЛП. 2	Мякотных В. В.	Теория и методика оздоровительной тренировки: учебное пособие	Сочи: Сочинский государственный университет, 2020	1	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618225
ЛП. 3	Афанасьев В. З., Булгакова Н. Ж., Макаренко Л. П., Морозов С. Н., Попов О. И., Чеботарева И. В.	Плавание: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2024	1	https://urait.ru/bcode/540920
ЛП. 4	Ериков В. М., Никулин А. А., Иванникова Т. В.	Теория и методика спортивного и оздоровительного плавания: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2025	1	https://e.lanbook.com/book/447155
ЛП. 5	Овчинников В. П., Фокин А. М., Габов М. В., Шелкова Л. Н., Михайлов К. К., Малышева Е. В., Овчинникова А. В., Любченко А. А., Овчинников В. П.	Спортивные игры: теория избранного вида спорта: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2025	1	https://e.lanbook.com/book/448661
ЛП. 6	Дворкин Л. С.	Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025	1	https://urait.ru/bcode/564635
ЛП. 7	Поливаев, А. Г.	Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол): учебник для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2025	1	https://urait.ru/bcode/565923

7.1.2. Дополнительная литература

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

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

7.1.3. Методические разработки

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
Л3. 1	Жерносек В.В.	Физическое воспитание. Методы силовых упражнений с помощью амортизатора: методические указания	Братск: БрГУ, 2010	25	
Л3. 2	Колесникова О.А., Жерносек В.В.	Фитнес- как средство модернизации непрерывной системы укрепления здоровья студенток: методическое пособие	Братск: БрГУ, 2014	1	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
Л3. 3	Жерносек В.В., Колесникова О.А.	Развитие силы и выносливости студентов на начальном этапе лыжной подготовки: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	45	
Л3. 4	Малых Н.Н., Перелыгина Л.И., Огородников а Н.Л.	Аэробика- вариант ритмической гимнастики: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	40	
Л3. 5	Малых Н.Н., Перелыгина Л.И., Огородников а Н.Л.	Профессионально-прикладная подготовка: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	40	
Л3. 6	Алехин К.С., Алексонис В.Б.	Совершенствование методики проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу со студентами вуза: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	45	
Л3. 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. 8	Колесникова О.А., Малых Н.Н., Перелыгина Л.И.	Совершенствование технических приемов баскетбола средствами игровых упражнений: методические указания	Братск: БрГУ, 2021	1	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
ЛЗ. 9	Астапенко А.Н., Галин Д.А., Малых Н.Н., Колесникова О.А.	Футбол как средство физического развития в вузе: методические рекомендации к практическим занятиям	Братск: БрГУ, 2022	1	https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Футбол%20как%20средство%20физического%20развития%20в%20вузе.МРкПЗ.2022.pdf
ЛЗ. 10	Синельник Е. В., Руденко И. В.	Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебно-методическое пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021	1	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690290
ЛЗ. 11	Золотова Л. В., Гафиятова Н. В.	Специализированная подготовка студентов по баскетболу: учебно-методическое пособие	Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2021	1	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=696378
ЛЗ. 12	Колесникова О.А., Малых Н.Н.	Основные приемы обучения технике плавания: методические рекомендации	Братск: БрГУ, 2024	1	https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.%20Основные%20приемы%20обучения%20технике%20плавания.МУ.2024.pdf

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

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

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

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