

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

"БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"

УТВЕРЖДАЮ



Проректор по учебной работе

*Е.И. Луковникова* Е.И.Луковникова

*20.08.2022* 20 22 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.07.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

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

Учебный план **b080301\_22\_ПГС.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	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
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					34	34	32	32	66	66	66	66	198	198
Итого	32	32	28	28	68	68	64	64	68	68	68	68	328	328

Программу составил(и):

б.с., ст.пр., Галин Д.А. Галин

Рабочая программа дисциплины

### Элективные курсы 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. № 4

составлена на основании учебного плана:

Направление: 08.03.01 Строительство

утвержденного приказом ректора от 08.02.2022 протокол № 45.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

### Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры

Протокол от 14.04.2022 г. № 9

Срок действия программы: 2022-2026 уч.г.

Зав. кафедрой Никифорова В.А. Никифорова

Председатель МКФ

доцент, к.т.н., Курицына А.М. Курицына 19 апреля 2022 г. № 9

Ответственный за реализацию ОПОП Дуф Душина И.В.  
(подпись) (ФИО)

Директор библиотеки Семин Семин И.П.  
(подпись) (ФИО)

№ регистрации 139  
(методический отдел)

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МКФ

доцент, к.т.н., Курицына А.М. \_\_\_\_\_ 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры  
**Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры**

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

Протокол от \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Никифорова В.А.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МКФ

доцент, к.т.н., Курицына А.М. \_\_\_\_\_ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры  
**Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры**

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

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Никифорова В.А.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МКФ

доцент, к.т.н., Курицына А.М. \_\_\_\_\_ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры  
**Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры**

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

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Никифорова В.А.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МКФ

доцент, к.т.н., Курицына А.М. \_\_\_\_\_ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры  
**Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры**

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

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Никифорова В.А.

**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
<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	

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

**УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни**

Индикатор 1	УК-6.1. Эффективно планирует собственное время при решении поставленных задач для достижения результата.
Индикатор 2	УК-6.2. Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по ее реализации.

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

Индикатор 1	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.
Индикатор 2	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	должностные обязанности своей профессии, факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основы физической культуры.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	эффективно планировать собственное время для достижения результата и поставленных задач, 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 и восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	методами физического воспитания в укреплении здоровья; методами физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; здоровьесберегающими технологиями.

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

Код занятия	Вид занятия	Наименование разделов и тем	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел	<b>Раздел 1. Спортивные игры</b>						
1.1	Пр	Общая и специальная подготовка обучающихся. Совершенствование навыков техники и тактики в видах спорта	1	32	УК-6 УК-7	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	6	традиционная (репродуктивная) технология УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2
	Раздел	<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>						

2.1	Пр	Общая и специальная подготовка обучающихся. Совершенствование навыков техники и тактики в видах спорта	2	28	УК-6 УК-7	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	6	традиционная (репродуктивная) технология УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
	Раздел	<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>						
3.1	Пр	Волейбол	3	5	УК-6 УК-7	Л1.4 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	традиционная (репродуктивная) технология УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
3.2	Пр	Баскетбол	3	5	УК-6 УК-7	Л1.4 Л1.6Л3.5 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	традиционная (репродуктивная) технология УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
3.3	Пр	Футбол	3	4	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.7Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,
3.4	Пр	Наст. теннис	3	3	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
3.5	Пр	Дартс	3	3	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,
3.6	Пр	Лыжная подготовка	3	4	УК-6 УК-7	Л1.6Л2.1Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	традиционная (репродуктивная) технология УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
3.7	Пр	Легкая атлетика	3	4	УК-6 УК-7	Л1.3 Л1.6Л2.4Л3.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
3.8	Пр	Атлетическая гимнастика	3	3	УК-6 УК-7	Л1.5Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
3.9	Пр	Фитнес-аэробика	3	3	УК-6 УК-7	Л1.2Л2.3Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,
3.10	Ср	Волейбол	3	4	УК-6 УК-7	Л1.4 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
3.11	Ср	Баскетбол	3	4	УК-6 УК-7	Л1.4 Л1.6Л3.5 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2

3.12	Ср	Футбол	3	4	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.6 Л1.7Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
3.13	Ср	Наст. теннис	3	3	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
3.14	Ср	Дартс	3	3	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
3.15	Ср	Лыжная подготовка	3	3	УК-6 УК-7	Л1.6Л2.1Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
3.16	Ср	Легкая атлетика	3	3	УК-6 УК-7	Л1.3 Л1.6Л2.4Л3.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
3.17	Ср	Атлетическая гимнастика	3	3	УК-6 УК-7	Л1.5Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
3.18	Ср	Фитнес-аэробика	3	3	УК-6 УК-7	Л1.2Л2.3Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
3.19	Зачёт		3	4			0	
	Раздел	<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>						
4.1	Пр	Волейбол	4	6	УК-6 УК-7	Л1.4 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
4.2	Пр	Баскетбол	4	5	УК-6 УК-7	Л1.4 Л1.6Л3.5 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
4.3	Пр	Футбол	4	5	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.6 Л1.7Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
4.4	Пр	Наст. теннис	4	3	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	традиционная (репродуктивная) технология УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
4.5	Пр	Дартс	4	2	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
4.6	Пр	Лыжная подготовка	4	3	УК-6 УК-7	Л1.6Л2.1Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
4.7	Пр	Легкая атлетика	4	3	УК-6 УК-7	Л1.3 Л1.6Л2.4Л3.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	традиционная (репродуктивная) технология УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2

4.8	Пр	Атлетическая гимнастика	4	2	УК-6 УК-7	Л1.5Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
4.9	Пр	Фитнес-аэробика	4	3	УК-6 УК-7	Л1.2Л2.3Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	традиционная (репродуктивная) технология УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
4.10	Ср	Волейбол	4	4	УК-6 УК-7	Л1.4 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
4.11	Ср	Баскетбол	4	4	УК-6 УК-7	Л1.4 Л1.6Л3.5 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
4.12	Ср	Футбол	4	4	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.6 Л1.7Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
4.13	Ср	Наст. теннис	4	2	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
4.14	Ср	Дартс	4	2	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
4.15	Ср	Лыжная подготовка	4	4	УК-6 УК-7	Л1.6Л2.1Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
4.16	Ср	Легкая атлетика	4	2	УК-6 УК-7	Л1.3 Л1.6Л2.4Л3.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
4.17	Ср	Атлетическая гимнастика	4	3	УК-6 УК-7	Л1.5Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
4.18	Ср	Фитнес-аэробика	4	3	УК-6 УК-7	Л1.2Л2.3Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
4.19	Зачёт		4	4			0	
	Раздел	<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>						
5.1	Пр	Волейбол	5	0,4	УК-6 УК-7	Л1.4 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,4	традиционная (репродуктивная) технология УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
5.2	Пр	Баскетбол	5	0,2	УК-6 УК-7	Л1.4 Л1.6Л3.5 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	традиционная (репродуктивная) технология УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2

5.3	Пр	Футбол	5	0,2	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.6 Л1.7Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	традиционна я (репродукти вная) технология УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
5.4	Пр	Наст. теннис	5	0,2	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	традиционна я (репродукти вная) технология УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
5.5	Пр	Дартс	5	0,2	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	традиционна я (репродукти вная) технология УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
5.6	Пр	Лыжная подготовка	5	0,2	УК-6 УК-7	Л1.6Л2.1Л3. 2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	традиционна я (репродукти вная) технология УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
5.7	Пр	Легкая атлетика	5	0,2	УК-6 УК-7	Л1.3 Л1.6Л2.4Л3. 6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	традиционна я (репродукти вная) технология УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
5.8	Пр	Атлетическая гимнастика	5	0,2	УК-6 УК-7	Л1.5Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	традиционна я (репродукти вная) технология УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
5.9	Пр	Фитнес-аэробика	5	0,2	УК-6 УК-7	Л1.2Л2.3Л3. 1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	традиционна я (репродукти вная) технология УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
5.10	Ср	Волейбол	5	10	УК-6 УК-7	Л1.4 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
5.11	Ср	Баскетбол	5	8	УК-6 УК-7	Л1.4 Л1.6Л3.5 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2



5.12	Ср	Футбол	5	8	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.6 Л1.7Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
5.13	Ср	Наст. теннис	5	5	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
5.14	Ср	Дартс	5	5	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
5.15	Ср	Лыжная подготовка	5	7	УК-6 УК-7	Л1.6Л2.1Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
5.16	Ср	Легкая атлетика	5	7	УК-6 УК-7	Л1.3 Л1.6Л2.4Л3.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
5.17	Ср	Атлетическая гимнастика	5	6	УК-6 УК-7	Л1.5Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
5.18	Ср	Фитнес-аэробика	5	6	УК-6 УК-7	Л1.2Л2.3Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
5.19	Зачёт		5	4			0	
	Раздел	<b>Раздел 6. Спортивные игры</b>						
6.1	Пр	Волейбол	6	0,4	УК-6 УК-7	Л1.4 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,4	традиционная (репродуктивная) технология УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
6.2	Пр	Баскетбол	6	0,2	УК-6 УК-7	Л1.4 Л1.6Л3.5 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	традиционная (репродуктивная) технология УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
6.3	Пр	Футбол	6	0,2	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.6 Л1.7Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	традиционная (репродуктивная) технология УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
6.4	Пр	Наст. теннис	6	0,2	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	традиционная (репродуктивная) технология УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2

6.5	Пр	Дартс	6	0,2	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	традиционна я (репродукти вная) технология УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
6.6	Пр	Лыжная подготовка	6	0,2	УК-6 УК-7	Л1.6Л2.1Л3. 2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	традиционна я (репродукти вная) технология УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
6.7	Пр	Легкая атлетика	6	0,2	УК-6 УК-7	Л1.3 Л1.6Л2.4Л3. 6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	традиционна я (репродукти вная) технология УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
6.8	Пр	Атлетическая гимнастика	6	0,2	УК-6 УК-7	Л1.5Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	традиционна я (репродукти вная) технология УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
6.9	Пр	Фитнес-аэробика	6	0,2	УК-6 УК-7	Л1.2Л2.3Л3. 1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	традиционна я (репродукти вная) технология УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
6.10	Ср	Волейбол	6	10	УК-6 УК-7	Л1.4 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
6.11	Ср	Баскетбол	6	10	УК-6 УК-7	Л1.4 Л1.6Л3.5 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
6.12	Ср	Футбол	6	10	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.6 Л1.7Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
6.13	Ср	Наст. теннис	6	4	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
6.14	Ср	Дартс	6	4	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
6.15	Ср	Лыжная подготовка	6	8	УК-6 УК-7	Л1.6Л2.1Л3. 2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2

6.16	Ср	Легкая атлетика	6	8	УК-6 УК-7	Л1.3 Л1.6Л2.4Л3. 6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
6.17	Ср	Атлетическая гимнастика	6	4	УК-6 УК-7	Л1.5Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
6.18	Ср	Фитнес-аэробика	6	4	УК-6 УК-7	Л1.2Л2.3Л3. 1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
6.19	Зачёт		6	4			0	

### 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Образовательные технологии с использованием активных методов обучения (лекция – беседа)

Традиционная (репродуктивная) технология (преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся)

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

### 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

#### 6.1. Контрольные вопросы и задания

контрольные тесты

1. Девушки:

п/п	Тесты	Оценка в очках						
		5	4	3	2	1		
1.	Бег 100 м (сек)	15.7	16,0	17,0	17,9	18.7		
2.	Бег 2000 м (мин. сек)		10.15	10.5	11.15	11.5	12.15	
3.	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)		18.0	18.3	19.3	20.0	21.0	
4.	Поднимание и опускание туловища, ноги закреплены, руки за головой	60	50	40	30	20		
5.	Прыжок с места (см)		190	180	168	160	150	
6.	Приседание на одной ноге	12	10	8	6	4		
7.	Метание набивного мяча (м)	9	8	7	6	5		
8.	Выпрыгивание у сетки (кол-во)			10	8	6	4	2
9.	Подача мяча (кол-во)		5	4	3	2	1	
10.	Бросок дротика в мишень (очки)			180	160	140	120	80
11.	Штрафной бросок в кольцо	4	3	2	1	0		
12.	Челночный бег с ведением мяча (сек)		35	40	45	50	53	
13.	Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо			5	4	3	2	1
14.	Подача мяча	5	4	3	2	1		
15.	Удар мяча справа по диагонали			5	4	3	2	1
16.	Удар мяча слева по диагонали			5	4	3	2	1

2. Юноши:

п/п	Тесты	Оценка в очках						
		5	4	3	2	1		
1.	Бег 100 м (сек)	13.2	13,8	14,0	14,3	14.6		
2.	Бег 3000 м (мин. сек)		12.0	12.35	13.1	13.5	14.0	
3.	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	23. 5	25. 0	26. 25	27.45	28.3		
4.	Подтягивание на перекладине	15	12	9	7	5		
5.	Прыжок с места (см)		250	240	230	223	215	
6.	Поднимание ног в весе до касания перекладиной			10	7	5	3	2
7.	Метание набивного мяча (м)	14	13	12	10	8		
8.	Выпрыгивание у сетки (кол-во)			15	10	8	6	4
9.	Подача мяча (кол-во)		6	5	4	3	2	
10.	Бросок дротика в мишень (очки)			200	180	160	140	100
11.	Штрафной бросок в кольцо	5	4	3	2	1		
12.	Челночный бег с ведением мяча (сек)		30	35	40	45	48	

13.	Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо			6	5	4	3	2
14.	Подача мяча	8	7	6	5	4		
15.	Удар мяча справа по диагонали			6	5	4	3	2
16.	Удар мяча слева по диагонали			6	5	4	3	2
17.	Удар мячом по воротам с 11 м.			5	4	3	2	1
18.	Ведения мяча и обводка (сек.)			10	15	20	25	30
19.	Набивание мяча ногой (удар)	25	20	15	10	5		
<b>6.2. Темы письменных работ</b>								
не предусмотрено учебным планом								
<b>6.3. Фонд оценочных средств</b>								
Контрольные тесты								
<b>6.4. Перечень видов оценочных средств</b>								
Контрольные тесты								

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

### 7.1. Рекомендуемая литература

#### 7.1.1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
Л1. 1	Портнов Ю.М., Савин В.П., Железняк Ю.Д.	Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: Учеб. пособие для вузов	Москва: Академия, 2008	10	
Л1. 2	Журавин М. Л.	Гимнастика: учебник	Москва: Академия, 2009	10	
Л1. 3	Кизько А. П., Забелина Л. Г., Тертычный А. В., Косарев В. А.	Легкая атлетика: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 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>
Л1. 4	Турманидзе В. Г., Иванова Л. М., Ковтун Г. С., Кожин С. В., Майоркина И. В., Салугин А. В., Турманидзе А. В.	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие	Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018	1	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142</a>
Л1. 5	Ерёмина Л. В.	Атлетическая гимнастика: учебное пособие	Челябинск: ЧГАКИ, 2011	1	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=491926">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=491926</a>
Л1. 6	Мякотных В. В.	Теория и методика оздоровительной тренировки: учебное пособие для бакалавров и слушателей ДПО по направлению подготовки «Физическая культура»: учебное пособие	Сочи: Сочинский государственный университет, 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>
Л1. 7	Ананьин М., Голушко Т., Колганова Е., и др.	Организация и проведение занятий по мини-футболу (футзалу) в вузах: методические рекомендации по курсу «Физическая культура»: учебное пособие	Москва: Дело, 2020	1	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=685807">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=685807</a>
<b>7.1.2. Дополнительная литература</b>					
	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
Л2. 1	Жерносек В.В.	Лыжная подготовка: Практикум	Братск: БрГУ, 2007	25	

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
Л2. 2	Чеботарев В. В., Чеботарев А. В.	Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол: учебно-методическое пособие	Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017	1	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576643">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576643</a>
Л2. 3	Федосеева М. З., Лебедева С. А., Ивашенко Т. А., Давиденко Д. Н.	Методические основы фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие	Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2018	1	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494069">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494069</a>
Л2. 4	Кравчук В. И.	Легкая атлетика: учебно-методическое пособие	Челябинск: ЧГАКИ, 2013	1	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492142">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492142</a>

### 7.1.3. Методические разработки

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
Л3. 1	Жерносек В.В.	Физическое воспитание и методы коррекции фигуры при помощи скакалки: методические указания	Братск: БрГУ, 2009	25	
Л3. 2	Жерносек В.В.	Физическое воспитание. Методы силовых упражнений с помощью амортизатора: методические указания	Братск: БрГУ, 2010	25	
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	Перелыгина Л.И., Огородников а Н.Л., Малых Н.Н.	Специальная физическая подготовка баскетболистов: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	40	
Л3. 6	Малых Н.Н., Перелыгина Л.И., Огородников а Н.Л.	Профессионально-прикладная подготовка: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	40	
Л3. 7	Колесникова О.А.	Атлетическая гимнастика на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях: методическое пособие	Братск: БрГУ, 2017	1	<a href="http://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.Атлетическая%20гимнастика%20на%20занятиях%20по%20физической%20культуре%20в%20вузах.МУ.2017.PDF">http://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.Атлетическая%20гимнастика%20на%20занятиях%20по%20физической%20культуре%20в%20вузах.МУ.2017.PDF</a>
Л3. 8	Колесникова О.А., Малых Н.Н., Перелыгина 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>

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

Э1	Электронный каталог библиотеки БрГУ <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 <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» <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>	<a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>
Э4	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
Э5	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>
Э6	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) <a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a>	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a>
Э7	Национальная электронная библиотека НЭБ <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>

### 7.3.1 Перечень программного обеспечения

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

### 7.3.2 Перечень информационных справочных систем

7.3.2.1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
7.3.2.2	Электронная библиотека БрГУ
7.3.2.3	Электронный каталог библиотеки БрГУ
7.3.2.4	«Университетская библиотека online»
7.3.2.5	Издательство "Лань" электронно-библиотечная система

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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
спортзал института	Спортзал института (тренажерный зал)	Основное оборудование: - штанги – 2 комплекта; - силовые тренажеры – 5 шт.; Дополнительно: - гантели – 6 пар. Вместимость: 10 человек

спортзал института	Спортивные сооружения открытого типа	<p>Основное оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беговая дорожка;</li> <li>- волейбольная площадка;</li> <li>- баскетбольная площадка;</li> <li>- теннисный корт, футбольное поле;</li> <li>- турниковая зона;</li> <li>- зона для пресса;</li> </ul> <p>Дополнительно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- волейбольная сетка;</li> <li>- ворота футбольные;</li> <li>- баскетбольные стойки с кольцами и металлической сеткой;</li> <li>- кроссфит (рукоход);</li> <li>- брусья;</li> <li>- лабиринт (змейка);</li> <li>- скамейка;</li> </ul> <p>Вместимость: 200 человек</p>
спортзал института	Спортзал института (1 этаж)	<p>Основное оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- электронное табло – 1 комплект;</li> <li>- шведские стенки – 5 шт.;</li> <li>- волейбольные стойки – 1 комплект;</li> <li>- щиты баскетбольные – 7 шт.;</li> <li>- судейская вышка – 1 шт.;</li> <li>- лыжи – 80 пар;</li> <li>- лыжные палки – 80 пар;</li> <li>- лыжные ботинки - 80 пар;</li> </ul> <p>Дополнительно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастические скамейки – 11 шт.;</li> <li>- гимнастические маты – 4 шт.;</li> <li>- гимнастические палки – 40 шт.;</li> <li>- волейбольные мячи – 20 шт.;</li> <li>- баскетбольные мячи – 40 шт.;</li> <li>- футбольные мячи- 2 шт.;</li> <li>- обручи- 5 шт.;</li> <li>- скакалки – 45 шт.;</li> <li>- бадминтон – 5 комплектов;</li> <li>- стойка для хранения лыж.</li> </ul> <p>Вместимость: 100 человек</p>

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

Изучение дисциплина «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.