

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

"БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

_____ Е.И.Луковникова

_____ 07 мая _____ 2024 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_24_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	
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. _____

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 30.01.2024 № 32.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры

Протокол от 5.03. 2024 г. № 7

Срок действия программы: 2024-2028 уч.г.

Зав. кафедрой Никифорова В.А.

Председатель МКФ к.э.н , доцент Грудистова Е.Г.

Протокол от 05.04.2024 г. №7

Ответственный за реализацию ОПОП _____ Дудина И.В.
(подпись) (ФИО)

Директор библиотеки _____ Сотник Т.Ф.
(подпись)

№ регистрации _____ 17
(учебный отдел)

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МКФ

_____ 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 _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МКФ

_____ 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 _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МКФ

_____ 2027 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры
Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры

Внесены изменения/дополнения (Приложение _____)

Протокол от _____ 2027 г. № ____

Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МКФ

_____ 2028 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры
Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры

Внесены изменения/дополнения (Приложение _____)

Протокол от _____ 2028 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	

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

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

3.1	Знать:	
3.1.1	основные приемы эффективного управления собственным временем;понятие здорового образа жизни и его составляющие;способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;основы физической культуры.	
3.2	Уметь:	
3.2.1	эффективно планировать и контролировать собственное время, для достижения результата и поставленных задач; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;придерживаться здорового образа жизни;самостоятельно выбирать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья;восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.	
3.3	Владеть:	
3.3.1	методами управления собственным временем;методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни;средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Вид занятия	Наименование разделов и тем	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел	Раздел 1. Спортивные игры						
1.1	Пр	Волейбол	1	8	УК-7	Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	сотрудниче ство в малых группах УК- 7.1,УК-7.2
1.2	Пр	Баскетбол	1	8	УК-7	Л1.5Л3.6 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	сотрудниче ство в малых группах УК- 7.1,УК-7.2
1.3	Пр	Настольный теннис	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2,
1.4	Пр	Футбол	1	1	УК-7	Л1.1 Л1.5 Л1.6Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2,

1.5	Пр	Дартс	1	1	УК-7	Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2,
	Раздел	Раздел 2. Гимнастика						
2.1	Пр	Атлетическая гимнастика	1	2	УК-7	Л1.2 Л1.4Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	сотрудничес тво в малых группах УК- 7.1,УК-7.2
2.2	Пр	Фитнес-аэробика	1	2	УК-7	Л1.2Л2.3Л3. 1 Л3.3 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	сотрудничес тво в малых группах УК- 7.1,УК-7.2
	Раздел	Раздел 3. Циклические виды спорта						
3.1	Пр	Лыжная подготовка	1	4	УК-7	Л1.5Л2.1Л3. 4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	сотрудничес тво в малых группах УК- 7.1,УК-7.2
3.2	Пр	Легкая атлетика	1	4	УК-7	Л1.3 Л1.5Л2.4Л3. 2 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	сотрудничес тво в малых группах УК- 7.1,УК-7.2
	Раздел	Раздел 4. Спортивные игры						
4.1	Пр	Волейбол	2	4	УК-7	Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	сотрудничес тво в малых группах УК- 7.1,УК-7.2
4.2	Пр	Баскетбол	2	4	УК-7	Л1.5Л3.6 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	сотрудничес тво в малых группах УК- 7.1,УК-7.2
4.3	Пр	Настольный теннис	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2,
4.4	Пр	Футбол	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.5 Л1.6Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2,
4.5	Пр	Дартс	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2,
	Раздел	Раздел 5. Гимнастика						
5.1	Пр	Атлетическая гимнастика	2	3	УК-7	Л1.2 Л1.4Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	сотрудничес тво в малых группах УК- 7.1,УК-7.2
5.2	Пр	Фитнес-аэробика	2	3	УК-7	Л1.2Л2.3Л3. 1 Л3.3 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	сотрудничес тво в малых группах УК- 7.1,УК-7.2
	Раздел	Раздел 6. Циклические виды спорта						
6.1	Пр	Лыжная подготовка	2	4	УК-7	Л1.5Л2.1Л3. 4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	сотрудничес тво в малых группах УК- 7.1,УК-7.2
6.2	Пр	Легкая атлетика	2	4	УК-7	Л1.3 Л1.5Л2.4Л3. 2 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	сотрудничес тво в малых группах УК- 7.1,УК-7.2
	Раздел	Раздел 7. Спортивные игры						

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

9.10	Ср	Фитнес-аэробика	3	3	УК-7	Л1.2Л2.3Л3. 1 Л3.3 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК- 7.2,
9.11	Ср	Лыжная подготовка	3	3	УК-7	Л1.5Л2.1Л3. 2 Л3.4 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК- 7.2,
9.12	Ср	Легкая атлетика	3	3	УК-7	Л1.3 Л1.5Л2.4Л3. 2 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК- 7.2,
9.13	Зачёт	подготовка к зачету	3	4	УК-7	Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК- 7.2,
	Раздел	Раздел 10. Спортивные игры						
10.1	Пр	Волейбол	4	4	УК-7	Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	3	сотрудничес тво в малых группах УК- 7.1,УК-7.2
10.2	Пр	Баскетбол	4	4	УК-7	Л1.5Л3.6 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	3	сотрудничес тво в малых группах УК- 7.1,УК-7.2
10.3	Пр	Настольный теннис	4	3	УК-7	Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК- 7.2,
10.4	Пр	Футбол	4	3	УК-7	Л1.1 Л1.5 Л1.6Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК- 7.2,
10.5	Пр	Дартс	4	4	УК-7	Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК- 7.2,
	Раздел	Раздел 11. Гимнастика						
11.1	Пр	Атлетическая гимнастика	4	3	УК-7	Л1.2 Л1.4Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК- 7.2,
11.2	Пр	Фитнес-аэробика	4	3	УК-7	Л1.2Л2.3Л3. 1 Л3.3 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК- 7.2,
	Раздел	Раздел 12. Циклические виды спорта						
12.1	Пр	Лыжная подготовка	4	3	УК-7	Л1.5Л2.1Л3. 4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК- 7.2,
12.2	Пр	Легкая атлетика	4	3	УК-7	Л1.3 Л1.5Л2.4Л3. 2 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК- 7.2,
12.3	Пр	Плавание	4	2	УК-7	Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК- 7.2,
12.4	Ср	Волейбол	4	5	УК-7	Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК- 7.2,

12.5	Ср	Баскетбол	4	5	УК-7	Л1.5Л3.6 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК-7.2,
12.6	Ср	Настольный теннис	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК-7.2,
12.7	Ср	Футбол	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.5 Л1.6Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК-7.2,
12.8	Ср	Дартс	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК-7.2,
12.9	Ср	Атлетическая гимнастика	4	3	УК-7	Л1.2 Л1.4Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК-7.2,
12.10	Ср	Фитнес-аэробика	4	3	УК-7	Л1.2Л2.3Л3.1 Л3.3 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК-7.2,
12.11	Ср	Лыжная подготовка	4	4	УК-7	Л1.5Л2.1Л3.2 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК-7.2,
12.12	Ср	Легкая атлетика	4	2	УК-7	Л1.3 Л1.5Л2.4Л3.2 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК-7.2,
12.13	Зачёт	подготовка к зачету	4	4	УК-7	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК-7.2,
	Раздел	Раздел 13. Спортивные игры						
13.1	Пр	Волейбол	5	0,4	УК-7	Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,4	сотрудничество в малых группах УК-7.1,УК-7.2
13.2	Пр	Баскетбол	5	0,2	УК-7	Л1.5Л3.6 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	сотрудничество в малых группах УК-7.1,УК-7.2
13.3	Пр	Настольный теннис	5	0,2	УК-7	Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	сотрудничество в малых группах УК-7.1,УК-7.2
13.4	Пр	Футбол	5	0,2	УК-7	Л1.1 Л1.5 Л1.6Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	сотрудничество в малых группах УК-7.1,УК-7.2
13.5	Пр	Дартс	5	0,2	УК-7	Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	сотрудничество в малых группах УК-7.1,УК-7.2
	Раздел	Раздел 14. Гимнастика						
14.1	Пр	Атлетическая гимнастика	5	0,2	УК-7	Л1.2 Л1.4Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	сотрудничество в малых группах УК-7.1,УК-7.2

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

16.3	Пр	Настольный теннис	6	0,2	УК-7	Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	сотрудниче- ство в малых группах УК- 7.1,УК-7.2
16.4	Пр	Футбол	6	0,2	УК-7	Л1.1 Л1.5 Л1.6Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	сотрудниче- ство в малых группах УК- 7.1,УК-7.2
16.5	Пр	Дартс	6	0,2	УК-7	Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	сотрудниче- ство в малых группах УК- 7.1,УК-7.2
	Раздел	Раздел 17. Гимнастика						
17.1	Пр	Атлетическая гимнастика	6	0,2	УК-7	Л1.2 Л1.4Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	сотрудниче- ство в малых группах УК- 7.1,УК-7.2
17.2	Пр	Фитнес-аэробика	6	0,2	УК-7	Л1.2Л2.3Л3. 1 Л3.3 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	сотрудниче- ство в малых группах УК- 7.1,УК-7.2
	Раздел	Раздел 18. Циклические виды спорта						
18.1	Пр	Лыжная подготовка	6	0,2	УК-7	Л1.5Л2.1Л3. 2 Л3.4 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	сотрудниче- ство в малых группах УК- 7.1,УК-7.2
18.2	Пр	Легкая атлетика	6	0,2	УК-7	Л1.3 Л1.5Л2.4Л3. 2 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	сотрудниче- ство в малых группах УК- 7.1,УК-7.2
18.3	Ср	Волейбол	6	10	УК-7	Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК- 7.2,
18.4	Ср	Баскетбол	6	10	УК-7	Л1.5Л3.6 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК- 7.2,
18.5	Ср	Настольный теннис	6	8	УК-7	Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК- 7.2,
18.6	Ср	Футбол	6	8	УК-7	Л1.1 Л1.5 Л1.6Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК- 7.2,
18.7	Ср	Дартс	6	6	УК-7	Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК- 7.2,
18.8	Ср	Атлетическая гимнастика	6	4	УК-7	Л1.2 Л1.4Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК- 7.2,
18.9	Ср	Фитнес-аэробика	6	4	УК-7	Л1.2Л2.3Л3. 1 Л3.3 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК- 7.2,
18.10	Ср	Лыжная подготовка	6	8	УК-7	Л1.5Л2.1Л3. 2 Л3.4 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК- 7.2,

18.11	Ср	Легкая атлетика	6	4	УК-7	Л1.3 Л1.5Л2.4Л3. 2 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК-7.2,
18.12	Зачёт	подготовка к зачету	6	4	УК-7	Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК-7.2,

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. 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
17.	Плавание 25м (сек)	27.0	32.0	37.0	42.0	без/вр.	

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
20.	Плавание 25 м. (сек)	20.0	24.0	24.0	28.0	без/вр.	

6.2. Темы письменных работ									
не предусмотрено учебным планом									
6.3. Фонд оценочных средств									
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			
6.4. Перечень видов оценочных средств									
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
ЛП. 1	Портнов Ю.М., Савин В.П., Железняк Ю.Д.	Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: Учеб. пособие для вузов	Москва: Академия, 2008	10	
ЛП. 2	Журавин М. Л.	Гимнастика: учебник	Москва: Академия, 2009	10	

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
ЛП. 3	Кизько А. П., Забелина Л. Г., Тertyчный 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. 4	Ерёмина Л. В.	Атлетическая гимнастика: учебное пособие	Челябинск: ЧГАКИ, 2011	1	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926
ЛП. 5	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. 6	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	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=685807
ЛП. 7	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

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
ЛП. 1	Жерносек В.В.	Лыжная подготовка: учебное пособие	Братск: БрГУ, 2009	1	http://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Жерносек%20В.В.%20Лыжная%20подготовка.2009.pdf
ЛП. 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	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576643
ЛП. 3	Федосеева М. З., Лебедева С. А., Иващенко Т. А., Давиденко Д. Н.	Методические основы фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие	Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2018	1	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069
ЛП. 4	Кравчук В. И.	Легкая атлетика: учебно-методическое пособие	Челябинск: ЧГАКИ, 2013	1	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142

7.1.3. Методические разработки

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
ЛП. 1	Жерносек В.В.	Физическое воспитание и методы коррекции фигуры при помощи скакалки: методические указания	Братск: БрГУ, 2009	25	
ЛП. 2	Жерносек В.В.	Физическое воспитание. Методы силовых упражнений с помощью амортизатора: методические указания	Братск: БрГУ, 2010	25	

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
ЛЗ. 3	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
ЛЗ. 4	Жерносек В.В., Колесникова О.А.	Развитие силы и выносливости студентов на начальном этапе лыжной подготовки: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	45	
ЛЗ. 5	Малых Н.Н., Перелыгина Л.И., Огородников а Н.Л.	Аэробика- вариант ритмической гимнастики: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	40	
ЛЗ. 6	Перелыгина Л.И., Огородников а Н.Л., Малых Н.Н.	Специальная физическая подготовка баскетболистов: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	40	
ЛЗ. 7	Малых Н.Н., Перелыгина Л.И., Огородников а Н.Л.	Профессионально-прикладная подготовка: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	40	
ЛЗ. 8	Колесникова О.А.	Атлетическая гимнастика на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях: методическое пособие	Братск: БрГУ, 2017	9	
ЛЗ. 9	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

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	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru	http://window.edu.ru
Э5	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru	http://elibrary.ru
Э6	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) https://uisrussia.msu.ru/	https://uisrussia.msu.ru/
Э7	Национальная электронная библиотека НЭБ http://xn--90ax2c.xn--p1ai/how-to-search/	http://xn--90ax2c.xn--p1ai/how-to-search/

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	«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	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)		
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
Аудитория	Назначение	Оснащение аудитории	Вид занятия
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 (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. - гантели – 11 пар. Вместимость: 30 человек	Ср
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	
спортзал института	Спортзал института (тренажерный зал)	Основное оборудование: - штанги – 2 комплекта; - силовые тренажеры – 5 шт.; Дополнительно: - гантели – 6 пар.	

		Вместимость: 10 человек	
Бассейн	Бассейн	Основное оборудование: - плавательный бассейн - 6 дорожек Дополнительно: -доска для плавания – 8 шт. -спасательный шест – 3 шт. -спасательный круг – 1 шт. - спасательный конец Александрова- 2 шт. - сачок – 1 шт. Вместимость: 48 человек	

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.