

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Луковникова Елена Ивановна

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 16.11.2021 12:45:34

Уникальный программный ключ:

890f5aae3463de1924cbcf76ac5d7ab89e9f1382

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

"БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Е.И. Луковникова

Е.И. Луковникова

31.11.2021

2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту

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

Учебный план b090302_21_ИСиТ.plx

Направление: 09.03.02 Информационные системы и технологии

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		18		17		16		17			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП										
Практические	32	32	36	36	34	34	32	32	2	2	2	2	138	138
В том числе инт.			18	18	10	10	10	10	2	2	2	2	42	42
Итого ауд.	32	32	36	36	34	34	32	32	2	2	2	2	138	138
Контактная работа	32	32	36	36	34	34	32	32	2	2	2	2	138	138
Сам. работа					34	34	32	32	83	83	41	41	190	190
Итого	32	32	36	36	68	68	64	64	85	85	43	43	328	328

Программу составил(и):

б.с., ст.пр., Астапенко А.Н. 

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 09.03.02 Информационные системы и технологии (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 926)

составлена на основании учебного плана:

Направление: 09.03.02 Информационные системы и технологии
утвержденного приказом ректора от 01.03.2021 протокол № 80.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры

Протокол от 16.04.2021 г. № 12

Срок действия программы: 2021-2025 уч.г.

Зав. кафедрой Никифорова В.А. 

Председатель МКФ

старший преподаватель Латушкина С.В.

№ 8 до апреля 2021 г. 

Ответственный за реализацию ОПОП 

А. Б. Горохов

Директор библиотеки Сотник Т.Ф. 

№ регистрации 217

(методический отдел)

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.В.01
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-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

3.1	Знать:
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.
3.2	Уметь:
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.
3.3	Владеть:
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	Раздел 1. Спортивные						
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	0	
	Раздел	Раздел 2. Спортивные						

2.1	Пр	Общая и специальная подготовка обучающихся. Совершенствование навыков техники и тактики в видах спорта	2	36	УК-6 УК-7	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	18	преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
	Раздел	Раздел 3. Спортивные игры						
3.1	Пр	Волейбол	3	5	УК-6 УК-7	Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
3.2	Пр	Баскетбол	3	5	УК-6 УК-7	Л1.6Л3.3 Л3.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2

3.3	Пр	Футбол	3	4	УК-6 УК-7	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	преподавател ь знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и и при необходимос ти корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
3.4	Пр	Наст. теннис	3	3	УК-6 УК-7	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	преподавател ь знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и и при необходимос ти корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
3.5	Пр	Дартс	3	3	УК-6 УК-7	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	преподавател ь знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и и при необходимос ти корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2

3.6	Пр	Лыжная подготовка	3	4	УК-6 УК-7	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	преподавател ь знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и и при необходимос ти корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
3.7	Пр	Легкая атлетика	3	4	УК-6 УК-7	Л1.4Л2.3Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	преподавател ь знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и и при необходимос ти корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
3.8	Пр	Атлетическая гимнастика	3	3	УК-6 УК-7	Л2.4Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	преподавател ь знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и и при необходимос ти корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2

3.9	Пр	Фитнес-аэробика	3	3	УК-6 УК-7	Л1.2 Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
3.10	Ср	Волейбол	3	3	УК-6 УК-7	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	3	УК-6 УК-7	Л1.6Л3.3 Л3.6 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	3	УК-6 УК-7	Л1.3 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	Л1.3 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	Л1.3 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	Л1.1Л2.2Л3.1 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	4	УК-6 УК-7	Л1.4Л2.3Л3.5 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	4	УК-6 УК-7	Л2.4Л3.4 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	4	УК-6 УК-7	Л1.2 Л1.5Л2.1Л3.2 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	Раздел 4. Спортивные игры						

4.1	Пр	Волейбол	4	5	УК-6 УК-7	Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	преподавател ь знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и и при необходимос ти корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
4.2	Пр	Баскетбол	4	4	УК-6 УК-7	Л1.6Л3.3 Л3.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	преподавател ь знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и и при необходимос ти корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
4.3	Пр	Футбол	4	4	УК-6 УК-7	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	преподавател ь знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и и при необходимос ти корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2

4.4	Пр	Наст. теннис	4	3	УК-6 УК-7	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	преподавател ь знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и и при необходимос ти корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
4.5	Пр	Дартс	4	3	УК-6 УК-7	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	преподавател ь знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и и при необходимос ти корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
4.6	Пр	Льжная подготовка	4	4	УК-6 УК-7	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	преподавател ь знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и и при необходимос ти корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2

4.7	Пр	Легкая атлетика	4	3	УК-6 УК-7	Л1.4Л2.3Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	преподавател ь знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и и при необходимос ти корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
4.8	Пр	Атлетическая гимнастика	4	3	УК-6 УК-7	Л2.4Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	преподавател ь знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и и при необходимос ти корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
4.9	Пр	Фитнес-аэробика	4	3	УК-6 УК-7	Л1.2 Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	преподавател ь знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и и при необходимос ти корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
4.10	Ср	Волейбол	4	4	УК-6 УК-7	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	3	УК-6 УК-7	Л1.6Л3.3 Л3.6 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	3	УК-6 УК-7	Л1.3 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	3	УК-6 УК-7	Л1.3 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	3	УК-6 УК-7	Л1.3 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	3	УК-6 УК-7	Л1.1Л2.2Л3.1 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	3	УК-6 УК-7	Л1.4Л2.3Л3.5 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	Л2.4Л3.4 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	Л1.2 Л1.5Л2.1Л3.2 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	Раздел 5. Спортивные игры						
5.1	Пр	Волейбол	5	0,4	УК-6 УК-7	Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,4	преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и и при необходимости корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
5.2	Пр	Баскетбол	5	0,2	УК-6 УК-7	Л1.6Л3.3 Л3.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и и при необходимости корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2

5.3	Пр	Футбол	5	0,2	УК-6 УК-7	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	преподавател ь знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и и при необходимос ти корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
5.4	Пр	Наст. теннис	5	0,2	УК-6 УК-7	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	преподавател ь знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и и при необходимос ти корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
5.5	Пр	Дартс	5	0,2	УК-6 УК-7	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	преподавател ь знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и и при необходимос ти корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2

5.6	Пр	Лыжная подготовка	5	0,2	УК-6 УК-7	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	преподавател ь знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и и при необходимос ти корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
5.7	Пр	Легкая атлетика	5	0,2	УК-6 УК-7	Л1.4Л2.3Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	преподавател ь знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и и при необходимос ти корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
5.8	Пр	Атлетическая гимнастика	5	0,2	УК-6 УК-7	Л2.4Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	преподавател ь знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и и при необходимос ти корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2

5.9	Пр	Фитнес-аэробика	5	0,2	УК-6 УК-7	Л1.2 Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	преподавател ь знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и и при необходимос ти корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
5.10	Ср	Волейбол	5	9	УК-6 УК-7	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	9	УК-6 УК-7	Л1.6Л3.3 Л3.6 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	9	УК-6 УК-7	Л1.3 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	9	УК-6 УК-7	Л1.3 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	9	УК-6 УК-7	Л1.3 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	10	УК-6 УК-7	Л1.1Л2.2Л3.1 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	8	УК-6 УК-7	Л1.4Л2.3Л3.5 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	8	УК-6 УК-7	Л2.4Л3.4 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	8	УК-6 УК-7	Л1.2 Л1.5Л2.1Л3.2 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	Раздел 6. Спортивные игры						

6.1	Пр	Волейбол	6	0,4	УК-6 УК-7	Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,4	преподавател ь знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и и при необходимос ти корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
6.2	Пр	Баскетбол	6	0,2	УК-6 УК-7	Л1.6Л3.3 Л3.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	преподавател ь знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и и при необходимос ти корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
6.3	Пр	Футбол	6	0,2	УК-6 УК-7	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	преподавател ь знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и и при необходимос ти корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2

6.4	Пр	Наст. теннис	6	0,2	УК-6 УК-7	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	преподавател ь знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и и при необходимос ти корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
6.5	Пр	Дартс	6	0,2	УК-6 УК-7	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	преподавател ь знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и и при необходимос ти корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
6.6	Пр	Лыжная подготовка	6	0,2	УК-6 УК-7	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	преподавател ь знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и и при необходимос ти корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2

6.7	Пр	Легкая атлетика	6	0,2	УК-6 УК-7	Л1.4Л2.3Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	преподавател ь знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и и при необходимос ти корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
6.8	Пр	Атлетическая гимнастика	6	0,2	УК-6 УК-7	Л2.4Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	преподавател ь знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и и при необходимос ти корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
6.9	Пр	Фитнес-аэробика	6	0,2	УК-6 УК-7	Л1.2 Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,2	преподавател ь знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и и при необходимос ти корректирует работу обучающихся ;УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
6.10	Ср	Волейбол	6	5	УК-6 УК-7	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	4	УК-6 УК-7	Л1.6Л3.3 Л3.6 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	4	УК-6 УК-7	Л1.3 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	Л1.3 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	5	УК-6 УК-7	Л1.3 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	4	УК-6 УК-7	Л1.1Л2.2Л3.1 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	4	УК-6 УК-7	Л1.4Л2.3Л3.5 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	3	УК-6 УК-7	Л2.4Л3.4 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	Л1.2 Л1.5Л2.1Л3.2 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, лекция – дискуссия, проблемная лекция, лекция-визуализация, лекция с заранее запланированными ошибками, лекция – пресс-конференция, лекция с разбором конкретных ситуаций, лекция-консультация, занятия с применением затрудняющих условий, методы группового решения творческих задач, метод развивающейся кооперации)

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.))

Образовательные технологии с использованием интерактивных методов обучения (круглый стол (дискуссия, дебаты), семинар - исследование, семинар «Пресс – антипресс», мозговой штурм (брейнсторм, мозговая атака), деловые, имитационные, операционные и ролевые игры, case-study (анализ конкретных ситуаций, ситуационный анализ), мастер класс, дидактические игры)

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Контрольные вопросы и задания

контрольные тесты

1. Женщины:

№№

п/п Тесты

Оценка в очках

5 4 3 2 1

1.1 Бег 100 м (сек)

15. 7 16, 0 17,0 17, 9 18. 7

1.2 Бег 2000 м (мин. сек)

10. 15 10.5 11.15 11.5 12.15

1.3 Бег на лыжах 3 км (мин, сек)

18. 0 18. 3 19. 3 20. 0 21. 0

1.4 Поднимание и опускание туловища, ноги закреплены,

60 50 40 30 20

руки за головой

1.5 Прыжок с места (см)

190 180 168 160 150

1.6 Приседание на одной ноге

12 10 8 6 4

1.7 Метание набивного мяча (м)

9 8 7 6 5

1.8 Выпрыгивание у сетки (кол-во)

10 8 6 4 2

1.9 Поддача мяча (кол-во)

5 4 3 2 1

1.10 Бросок дротика в мишень (очки)

180 160 140 120 80

1.11 Штрафной бросок в кольцо

4 3 2 1 0

1.12 Челночный бег с ведением мяча (сек)

35 40 45 50 53

1.13 Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо

5 4 3 2 1

1.14 Поддача мяча

5 4 3 2 1

1.15 Удар мяча справа по диагонали

5 4 3 2 1

1.16 Удар мяча слева по диагонали

5 4 3 2 1

2. Мужчины:

№№

п/п Тесты

Оценка в очках

5 4 3 2 1	
2.1 Бег 100 м (сек)	13. 2 13, 8 14,0 14, 3 14. 6
2.2 Бег 3000 м (мин. сек)	12.0 12. 35 13.1 13. 5 14.0
2.3 Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	23. 5 25. 0 26. 25 27. 45 28. 3
2.4 Подтягивание на перекладине	15 12 9 7 5
2.5 Прыжок с места (см)	250 240 230 223 215
2.6 Поднимание ног в весе до касания перекладиной	10 7 5 3 2
2.7 Метание набивного мяча (м)	14 13 12 10 8
2.8 Выпрыгивание у сетки (кол-во)	15 10 8 6 4
2.9 Подача мяча (кол-во)	6 5 4 3 2
2.10 Бросок дротика в мишень (очки)	200 180 160 140 100
2.11 Штрафной бросок в кольцо	5 4 3 2 1
2.12 Челночный бег с ведением мяча (сек)	30 35 40 45 48
2.13 Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо	6 5 4 3 2
2.14 Подача мяча	8 7 6 5 4
2.15 Удар мяча справа по диагонали	6 5 4 3 2
2.16 Удар мяча слева по диагонали	6 5 4 3 2
2.17 Удар мячом по воротам с 11 м.	5 4 3 2 1
2.18 Ведения мяча и обводка (сек.)	10 15 20 25 30
2.19 Набивание мяча ногой (удар)	25 20 15 10 5
6.2. Темы письменных работ	
не предусмотрено учебным планом	
6.3. Фонд оценочных средств	
Контрольные тесты	
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, год	Кол-во	Эл. адрес
Л1. 1	Жерносек В.В.	Лыжная подготовка: Практикум	Братск: БрГУ, 2007	25	
Л1. 2	Жерносек В.В.	Физическое воспитание и методы коррекции фигуры при помощи скакалки: методические указания	Братск: БрГУ, 2009	25	
Л1. 3	Портнов Ю.М., Савин В.П., Железняк Ю.Д.	Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: Учеб. пособие для вузов	Москва: Академия, 2008	10	
Л1. 4	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
Л1. 5	Криживецкая О. В., Ивко И. А.	Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018	1	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Кол-во	Эл. адрес
Л1. 6	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	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142
7.1.2. Дополнительная литература					
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Кол-во	Эл. адрес
Л2. 1	Журавин М. Л.	Гимнастика: учебник	Москва: Академия, 2009	10	
Л2. 2	Жерносек В.В., Колесникова О.А.	Развитие силы и выносливости студентов на начальном этапе лыжной подготовки: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	45	
Л2. 3	Малых Н.Н., Перельгина Л.И., Огородников а Н.Л.	Профессионально-прикладная подготовка: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	40	
Л2. 4	Ерёмина Л. В.	Атлетическая гимнастика: учебное пособие	Челябинск: ЧГАКИ, 2011	1	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926
7.1.3. Методические разработки					
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Кол-во	Эл. адрес
Л3. 1	Жерносек В.В.	Физическое воспитание. Методы силовых упражнений с помощью амортизатора: методические	Братск: БрГУ, 2010	25	
Л3. 2	Малых Н.Н., Перельгина Л.И., Огородников а Н.Л.	Аэробика- вариант ритмической гимнастики: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	40	
Л3. 3	Перельгина Л.И., Огородников а Н.Л., Малых Н.Н.	Специальная физическая подготовка баскетболистов: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	40	
Л3. 4	Колесникова О.А.	Атлетическая гимнастика на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях: методическое пособие	Братск: БрГУ, 2017	1	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
Л3. 5	Кравчук В. И.	Легкая атлетика: учебно-методическое пособие	Челябинск: ЧГАКИ, 2013	1	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142
Л3. 6	Колесникова О.А., Малых Н.Н., Перельгина 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	
Э2	Электронная библиотека БрГУ http://ecat.brstu.ru/catalog .	
Э3	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online» http://biblioclub.ru .	
Э4	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru	
Э5	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru .	
Э6	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) https://uisrussia.msu.ru/	
Э7	Национальная электронная библиотека НЭБ 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 Reader
7.3.1.3	doPDF
7.3.1.4	LibreOffice
7.3.1.5	Apache OpenOffice
7.3.1.6	Ай-Логос Система дистанционного обучения

7.3.2 Перечень информационных справочных систем

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

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

спортивный комплекс БрГУ	Малый спортивный зал (2 этаж)	теннисные столы универсал.комплексные тренажеры беговые дорожки степ-платформы фитболы скакалки, обручи малые тренажеры дартс
спортивный комплекс БрГУ	Тренажерный зал	штанги силовые тренажеры гантели
спортивный комплекс БрГУ	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	теннисный корт площадка для волейбола; площадка для баскетбола; площадка для минифутбола; беговая дорожка
спортивный комплекс БрГУ	Спортивный зал (1 этаж)	гимнастические скамейки гимнастические маты гимнастические палки электронное табло шведские стенки волейбольные стойки щиты баскетбольные судейская вышка волейбольные мячи баскетбольные мячи футбольные мячи обручи скакалки бадминтон

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 различных видов спорта. 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.