

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

"БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

_____ Е.И.Луковникова

_____ 14 мая _____ 20 24 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Учебный план b090302_24_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		16			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	32	32	36	36	34	34	32	32	2	2	2	2	138	138
В том числе инт.	2	2	2	2	6	6	6	6	6	6	6	6	28	28
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., Колесникова О.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 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 30.01.2024 № 32.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры

Протокол от 25.03.2024 г. № 10

Срок действия программы: 2024-2028 уч.г.

Зав. кафедрой Никифорова В.А.

Председатель МКФ ст.преподаватель Латушкина С.В. 26.04.2024 г. № 8

Ответственный за реализацию ОПОП _____ Горохов Д.Б.

Директор библиотеки _____ Сотник Т.Ф.

№ регистрации 13
(методический 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.05.04
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 1	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	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; основы физической культуры.
3.2	Уметь:
3.2.1	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 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 игры						
1.1	Пр	Волейбол	1	8	УК-7	Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	УК-7.1, УК-7.2
1.2	Пр	Баскетбол	1	8	УК-7	Л1.1 Л1.5 Л3.6 Л3.9 Л3.12 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	УК-7.1, УК-7.2
1.3	Пр	Настольный теннис	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	УК-7.1, УК-7.2
1.4	Пр	Футбол	1	1	УК-7	Л1.1 Л1.5 Л1.6 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	УК-7.1, УК-7.2
1.5	Пр	Дартс	1	1	УК-7	Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	УК-7.1, УК-7.2
	Раздел	Раздел 2. Гимнастика						

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

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

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

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

13.4	Пр	Футбол	5	0,2	УК-7	Л1.1 Л1.5 Л1.6Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0,2	сотрудниче- ство 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	0,2	сотрудниче- ство в малых группах УК- 7.1,УК-7.2
	Раздел	Раздел 14. Гимнастика						
14.1	Пр	Атлетическая гимнастика	5	0,2	УК-7	Л1.3Л2.2Л3. 7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0,2	сотрудниче- ство в малых группах УК- 7.1,УК-7.2
14.2	Пр	Фитнес-аэробика	5	0,2	УК-7	Л1.3Л2.3Л3. 2 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	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. 1 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0,2	сотрудниче- ство в малых группах УК- 7.1,УК-7.2
15.2	Пр	Легкая атлетика	5	0,2	УК-7	Л1.2 Л1.5Л3.1 Л3.5 Л3.11 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0,2	сотрудниче- ство в малых группах УК- 7.1,УК-7.2
15.3	Ср	Волейбол	5	16	УК-7	Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	УК-7.1,УК- 7.2
15.4	Ср	Баскетбол	5	16	УК-7	Л1.1 Л1.5Л3.6 Л3.9 Л3.12 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	УК-7.1,УК- 7.2
15.5	Ср	Настольный теннис	5	10	УК-7	Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	УК-7.1,УК- 7.2
15.6	Ср	Футбол	5	7	УК-7	Л1.1 Л1.5 Л1.6Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	УК-7.1,УК- 7.2
15.7	Ср	Дартс	5	6	УК-7	Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	УК-7.1,УК- 7.2
15.8	Ср	Атлетическая гимнастика	5	4	УК-7	Л1.3Л2.2Л3. 7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	УК-7.1,УК- 7.2
15.9	Ср	Фитнес-аэробика	5	4	УК-7	Л1.3Л2.3Л3. 2 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	УК-7.1,УК- 7.2
15.10	Ср	Лыжная подготовка	5	2	УК-7	Л1.5Л2.1Л3. 1 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	УК-7.1,УК- 7.2
15.11	Ср	Легкая атлетика	5	2	УК-7	Л1.2 Л1.5Л3.1 Л3.5 Л3.11 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	УК-7.1,УК- 7.2

15.12	Ср	Плавание	5	12	УК-7	Л1.4 Л1.5Л2.4Л3. 8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	4	сотрудниче- ство в малых группах УК- 7.1,УК-7.2
15.13	Зачёт	подготовка к зачету	5	4	УК-7	Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	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	0,4	сотрудниче- ство в малых группах УК- 7.1,УК-7.2
16.2	Пр	Баскетбол	6	0,2	УК-7	Л1.1 Л1.5Л3.6 Л3.9 Л3.12 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	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	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 Л1.6Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	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	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	Л1.3Л2.2Л3. 7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0,2	сотрудниче- ство в малых группах УК- 7.1,УК-7.2
17.2	Пр	Фитнес-аэробика	6	0,2	УК-7	Л1.3Л2.3Л3. 2 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	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. 1 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0,2	сотрудниче- ство в малых группах УК- 7.1,УК-7.2
18.2	Пр	Легкая атлетика	6	0,2	УК-7	Л1.2 Л1.5Л3.1 Л3.5 Л3.11 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0,2	сотрудниче- ство в малых группах УК- 7.1,УК-7.2
18.3	Ср	Волейбол	6	8	УК-7	Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	УК-7.1,УК- 7.2
18.4	Ср	Баскетбол	6	8	УК-7	Л1.1 Л1.5Л3.6 Л3.9 Л3.12 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	УК-7.1,УК- 7.2
18.5	Ср	Настольный теннис	6	4	УК-7	Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	УК-7.1,УК- 7.2

18.6	Ср	Футбол	6	4	УК-7	Л1.1 Л1.5 Л1.6Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	УК-7.1,УК-7.2
18.7	Ср	Дартс	6	3	УК-7	Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	УК-7.1,УК-7.2
18.8	Ср	Атлетическая гимнастика	6	1	УК-7	Л1.3Л2.2Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	УК-7.1,УК-7.2
18.9	Ср	Фитнес-аэробика	6	1	УК-7	Л1.3Л2.3Л3.2 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	УК-7.1,УК-7.2
18.10	Ср	Лыжная подготовка	6	1	УК-7	Л1.5Л2.1Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	УК-7.1,УК-7.2
18.11	Ср	Легкая атлетика	6	1	УК-7	Л1.2 Л1.5Л3.1 Л3.5 Л3.11 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	УК-7.1,УК-7.2
18.12	Ср	Плавание	6	6	УК-7	Л1.4 Л1.5Л2.4Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	4	сотрудничество в малых группах УК-7.1,УК-7.2
18.13	Зачёт	подготовка к зачету	6	4	УК-7	Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	УК-7.1,УК-7.2

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Технология дистанционного обучения (получение образовательных услуг без посещения университета, с помощью современных систем телекоммуникации (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 100м(сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2.	Бег 2000м(мин.сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
3.	Бег на лыжах 3км(мин.сек)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
4.	Поднимание туловища	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 с броском в кольцо (кол-во)		5	4	3	2 1
14.	Подача мяча (кол-во)	5	4	3	2	1
15.	Удар мяча справа по диагонали (кол-во)		5	4	3	2 1
16.	Удар мяча слева по диагонали (кол-во)		5	4	3	2 1
17.	Плавание 50м (сек)	54.0	63.0	74.0	84.0	без/вр.

2.Юноши:

п/п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100м(сек)			13.2	13.8	14.0 14.3 14.6
2.	Бег 3000м(мин.сек)			12.0	12.35	13.1 13.5 14.0
3.	Бег на лыжах 5км(мин.сек)			23.5	25.0	26.25 27.45 28.3
4.	Подтягивание на перекладине (кол-во)			15	12	9 7 5
5.	Прыжок с места (см)			250	240	230 220 215
6.	Поднимание ног в висе на перекладине(кол-во)			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.	Челночный бег с ведением мяча (сек)			30	35	40 45 48
12.	Ведение мяча с броском по кольцу (кол-во)			6	5	4 3 2
13.	Подача мяча (кол-во)		8	7	6	5 4
14.	Удар мяча справа по диагонали (кол-во)			6	5	4 3 2
15.	Удар мяча слева по диагонали (кол-во)			6	5	4 3 2
16.	Удар мячом по воротам с 11 м. (кол-во)			5	4	3 2 1
17.	Ведение мяча и обводка (сек)			10	15	20 25 30
18.	Набивание мяча (кол-во)			25	20	15 10 5
19.	Плавание 50 м. (сек)			40.0	44.0	48.0 57.0 без/вр.
20.	Штрафной бросок в кольцо (кол-во)			5	4	3 2 1

6.2. Темы письменных работ

не предусмотрено учебным планом

6.3. Фонд оценочных средств

контрольные тесты

контрольные тесты

1.Девушки:

п/п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100м(сек)			15.7	16.0	17.0 17.9 18.7
2.	Бег 2000м(мин.сек)			10.15	10.50	11.15 11.50 12.15
3.	Бег на лыжах 3км(мин.сек)			18.00	18.30	19.30 20.00 21.00
4.	Поднимание туловища			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 с броском в кольцо (кол-во)			5	4	3 2 1
14.	Подача мяча (кол-во)		5	4	3	2 1
15.	Удар мяча справа по диагонали (кол-во)			5	4	3 2 1
16.	Удар мяча слева по диагонали (кол-во)			5	4	3 2 1
17.	Плавание 50м (сек)			54.0	63.0	74.0 84.0 без/вр.

2.Юноши:

п/п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100м(сек)			13.2	13.8	14.0 14.3 14.6
2.	Бег 3000м(мин.сек)			12.0	12.35	13.1 13.5 14.0
3.	Бег на лыжах 5км(мин.сек)			23.5	25.0	26.25 27.45 28.3
4.	Подтягивание на перекладине (кол-во)			15	12	9 7 5
5.	Прыжок с места (см)			250	240	230 220 215
6.	Поднимание ног в висе на перекладине(кол-во)			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.	Челночный бег с ведением мяча (сек)			30	35	40 45 48
12.	Ведение мяча с броском по кольцу (кол-во)			6	5	4 3 2
13.	Подача мяча (кол-во)		8	7	6	5 4
14.	Удар мяча справа по диагонали (кол-во)			6	5	4 3 2

15. Удар мяча слева по диагонали (кол-во)	6	5	4	3	2
16. Удар мячом по воротам с 11 м. (кол-во)	5	4	3	2	1
17. Ведение мяча и обводка (сек)	10	15	20	25	30
18. Набивание мяча (кол-во)	25	20	15	10	5
19. Плавание 50 м. (сек)	40.0	44.0	48.0	57.0	без/вр.
20. Штрафной бросок в кольцо (кол-во)	5	4	3	2	1

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	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. 3	Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И.	Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017	1	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271
ЛП. 4	Степанова М. В.	Плавание в системе физического воспитания студентов вузов: учебное пособие	Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017	1	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808
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

7.1.2. Дополнительная литература

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

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
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	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

7.1.3. 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	
Л3. 8	Кислица Н. Т., Семянникова В. В.	Плавание: учебно-методическое пособие	Елец: Елецкий государственны й университет им. И. А. Бунина, 2011	1	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272201
Л3. 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

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
ЛЗ. 10	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. 11	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. 12	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

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/

7.3.1 Перечень программного обеспечения

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

7.3.2 Перечень информационных справочных систем

7.3.2.1	«Университетская библиотека online»
7.3.2.2	Электронный каталог библиотеки БрГУ
7.3.2.3	Электронная библиотека БрГУ
7.3.2.4	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
7.3.2.5	Национальная электронная библиотека НЭБ

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.	Пр

		Вместимость: 30 человек	
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 (змеяка); - скамейка; Вместимость: 200 человек	Пр
спортзал иститута	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.); принтер HP Laser Jet P2055D (1шт.)	Ср
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 «Элективных дисциплин 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 погодно-климатическим условиям. При изучении «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту» обучающиеся могут использовать информационные ресурсы.