

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

"БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности

_____ А.М. Патрусова

_____ 16 мая _____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.16.03 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

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

Учебный план b090303_25_ТЦЭ.plx

Направление: 09.03.03 Прикладная информатика

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.	6	6	6	6	6	6	6	6	2	2	2	2	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., Малых Н.Н. _____

Рабочая программа дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 922)

составлена на основании учебного плана:

Направление: 09.03.03 Прикладная информатика

утвержденного приказом ректора от 31.01.2025 № 61.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры

Протокол от 22.04.2025 г. № 11

Срок действия программы: 4 года

Зав. кафедрой Никифорова В.А. _____

Председатель МКФ

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

Ответственный за реализацию ОПОП _____ Гончарова Н.А.

Директор библиотеки _____ Сотник Т.Ф.

№ регистрации _____ 33

Визирование РИД для исполнения в учебном году

Председатель МКФ

_____ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 20__ -20__ учебном году на заседании кафедры

Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры

Внесены изменения/дополнения (Приложение _____)

Протокол от _____ 20__ г. № _____
Зав. кафедрой _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и эффективной профессиональной деятельности.
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:		Б1.О.16.03
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

УК-7.1: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

Знать: понятие здорового образа жизни и его составляющие, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры;

Уметь: восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры, придерживаться здорового образа жизни;

Владеть: различными средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, методикой применения физических упражнений для достижения должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Знать: факторы, определяющие здоровье человека, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Уметь: самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, самостоятельно выбирать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья;

Владеть: здоровьесберегающими технологиями, средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Вид занятия	Наименование разделов и тем	Семестр / Курс	Часов	Индикаторы	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел	Раздел 1. Спортивные игры						
1.1	Пр	Волейбол	1	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.5 Л1.7Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	сотрудниче- ство в малых группах
1.2	Пр	Баскетбол	1	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.5 Л1.7Л3.6 Л3.8 Л3.11 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	сотрудниче- ство в малых группах
1.3	Пр	Настольный теннис	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.4	Пр	Футбол	1	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.5 Л1.7Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.5	Пр	Дартс	1	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
	Раздел	Раздел 2. Гимнастика						

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

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

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

12.2	Пр	Легкая атлетика	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л3.1 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
12.3	Ср	Волейбол	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.5 Л1.7Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
12.4	Ср	Баскетбол	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.5 Л1.7Л3.6 Л3.8 Л3.11 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
12.5	Ср	Настольный теннис	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
12.6	Ср	Футбол	4	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.5 Л1.7Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
12.7	Ср	Дартс	4	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
12.8	Ср	Атлетическая гимнастика	4	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.6Л2.2Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
12.9	Ср	Фитнес-аэробика	4	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.6Л2.2 Л2.3Л3.2 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
12.10	Ср	Лыжная подготовка	4	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
12.11	Ср	Легкая атлетика	4	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л3.1 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
12.12	Ср	Плавание	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л3.12 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
12.13	Зачёт	подготовка к зачету	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
	Раздел	Раздел 13. Спортивные игры						
13.1	Пр	Волейбол	5	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.7Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	сотрудниче ство в малых группах
	Раздел	Раздел 14. Гимнастика						
14.1	Пр	Атлетическая гимнастика	5	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.6Л2.2Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	сотрудниче ство в малых группах
	Раздел	Раздел 15. Циклические виды спорта						

15.1	Ср	Фитнес-аэробика	5	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.6Л2.3Л3.2 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
15.2	Ср	Волейбол	5	14	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.5 Л1.7Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
15.3	Ср	Баскетбол	5	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.5 Л1.7Л3.6 Л3.8 Л3.11 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
15.4	Ср	Настольный теннис	5	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
15.5	Ср	Футбол	5	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.5 Л1.7Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
15.6	Ср	Дартс	5	5	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
15.7	Ср	Атлетическая гимнастика	5	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.6Л2.2Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
15.8	Ср	Лыжная подготовка	5	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
15.9	Ср	Легкая атлетика	5	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л3.1 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
15.10	Ср	Плавание	5	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л3.12 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
15.11	Зачёт	подготовка к зачету	5	4	УК-7.1 УК-7.2	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
	Раздел	Раздел 16. Спортивные игры						
16.1	Пр	Волейбол	6	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.5 Л1.7Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	сотрудниче ство в малых группах
	Раздел	Раздел 17. Гимнастика						
17.1	Ср	Атлетическая гимнастика	6	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.6Л2.2Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
	Раздел	Раздел 18. Циклические виды спорта						
18.1	Пр	Легкая атлетика	6	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л3.1 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	сотрудниче ство в малых группах

18.2	Ср	Волейбол	6	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.5 Л1.7Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
18.3	Ср	Баскетбол	6	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.5 Л1.7Л3.6 Л3.8 Л3.11 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
18.4	Ср	Настольный теннис	6	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
18.5	Ср	Футбол	6	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.5 Л1.7Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
18.6	Ср	Дартс	6	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
18.7	Ср	Фитнес-аэробика	6	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.6Л2.3Л3. 2 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
18.8	Ср	Лыжная подготовка	6	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л2.1Л3. 1 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
18.9	Ср	Легкая атлетика	6	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л3.1 Л3.5 Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
18.10	Ср	Плавание	6	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л3.12 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
18.11	Зачёт	подготовка к зачету	6	4	УК-7.1 УК-7.2	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Технология дистанционного обучения (получение образовательных услуг без посещения университета, с помощью современных систем 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. Текущий контроль

Текущим контролем успеваемости обучающихся является межсессионная аттестация – единовременное подведение итогов текущей успеваемости не менее одного раза в семестр по всем дисциплинам/практикам.
Порядок проведения, содержание и особенности текущего контроля успеваемости представлены в разработанном Фонде оценочных средств для данной дисциплины.

6.2. Темы письменных работ

не предусмотрено учебным планом

6.3. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.
Порядок проведения, содержание и критерии оценивания итоговой промежуточной аттестации представлены в Фонде оценочных средств для данной дисциплины.

6.4. Перечень видов оценочных средств

ПЗ.Тестовые задания.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)					
7.1. Рекомендуемая литература					
7.1.1. Основная литература					
	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
ЛП. 1	Кизько А. П., Забелина Л. Г., Тертычный А. В., Косарев В. А.	Легкая атлетика: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный и технический университет, 2018	1	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711
ЛП. 2	Мякотных В. В.	Теория и методика оздоровительной тренировки: учебное пособие	Сочи: Сочинский государственный университет, 2020	1	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618225
ЛП. 3	Афанасьев В. З., Булгакова Н. Ж., Макаренко Л. П., Морозов С. Н., Попов О. И., Чеботарева И. В.	Плавание: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2024	1	https://urait.ru/bcode/540920
ЛП. 4	Ериков В. М., Никулин А. А., Иванникова Т. В.	Теория и методика спортивного и оздоровительного плавания: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2025	1	https://e.lanbook.com/book/447155
ЛП. 5	Овчинников В. П., Фокин А. М., Габов М. В., Шелкова Л. Н., Михайлов К. К., Малышева Е. В., Овчинникова А. В., Любченко А. А., Овчинников В. П.	Спортивные игры: теория избранного вида спорта: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2025	1	https://e.lanbook.com/book/448661
ЛП. 6	Дворкин Л. С.	Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025	1	https://urait.ru/bcode/564635
ЛП. 7	Поливаев, А. Г.	Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол): учебник для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2025	1	https://urait.ru/bcode/565923
7.1.2. Дополнительная литература					
	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
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

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

7.1.3. Методические разработки

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
Л3. 1	Жерносек В.В.	Физическое воспитание. Методы силовых упражнений с помощью амортизатора: методические указания	Братск: БрГУ, 2010	25	
Л3. 2	Колесникова О.А., Жерносек В.В.	Фитнес- как средство модернизации непрерывной системы укрепления здоровья студенток: методическое пособие	Братск: БрГУ, 2014	1	http://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.%20Фитнес-как%20средство%20модернизации%20непрерывной%20системы%20укрепления%20здоровья%20студенток.Уч.пособие.2014.pdf
Л3. 3	Жерносек В.В., Колесникова О.А.	Развитие силы и выносливости студентов на начальном этапе лыжной подготовки: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	45	
Л3. 4	Малых Н.Н., Перелыгина Л.И., Огородников а Н.Л.	Аэробика- вариант ритмической гимнастики: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	40	
Л3. 5	Малых Н.Н., Перелыгина Л.И., Огородников а Н.Л.	Профессионально-прикладная подготовка: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	40	
Л3. 6	Алехин К.С., Алексонис В.Б.	Совершенствование методики проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу со студентами вуза: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	45	
Л3. 7	Колесникова О.А.	Атлетическая гимнастика на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях: методическое пособие	Братск: БрГУ, 2017	9	
Л3. 8	Колесникова О.А., Малых Н.Н., Перелыгина Л.И.	Совершенствование технических приемов баскетбола средствами игровых упражнений: методические указания	Братск: БрГУ, 2021	1	https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.Совершенствование%20технических%20приемов%20баскетбола%20средствами%20игровых%20упражнений.МУ.2021.pdf

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
ЛЗ. 9	Астапенко А.Н., Галин Д.А., Малых Н.Н., Колесникова О.А.	Футбол как средство физического развития в вузе: методические рекомендации к практическим занятиям	Братск: БрГУ, 2022	1	https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Футбол%20как%20средство%20физического%20развития%20в%20вузе.МРкПЗ.2022.pdf
ЛЗ. 10	Синельник Е. В., Руденко И. В.	Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебно-методическое пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021	1	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690290
ЛЗ. 11	Золотова Л. В., Гафиятова Н. В.	Специализированная подготовка студентов по баскетболу: учебно-методическое пособие	Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2021	1	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=696378
ЛЗ. 12	Колесникова О.А., Малых Н.Н.	Основные приемы обучения технике плавания: методические рекомендации	Братск: БрГУ, 2024	1	https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.%20Основные%20приемы%20обучения%20технике%20плавания.МУ.2024.pdf

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

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

7.3.1 Перечень программного обеспечения

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

7.3.2 Перечень информационных справочных систем

7.3.2.1	«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	Издательство "Лань" электронно-библиотечная система
7.3.2.7	ЭОС "Образовательная платформа ЮРАЙТ"

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

		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	
--	--	---	--

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

При изучении «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту» требуется посещение практических занятий, выполнение всех учебных заданий преподавателя, ознакомление с основной и дополнительной литературой. Практические занятия реализуются в форме практической подготовки при освоении образовательной программы в условиях выполнения обучающимися определенных видов заданий, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы. В процессе практических занятий у обучающихся формируется интеллектуальное умение, навык работы с основной и дополнительной литературой, необходимой для освоения дисциплины и осуществляется выполнение заданий, решение задач, активное участие в интерактивной, активной, инновационной формах обучения. Практические занятия составляют важную роль в профессиональной подготовке обучающихся. Основная цель проведения практических занятий – формирование у обучающихся здорового образа жизни путем приобретения практических навыков. Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются – упражнения. Основное внимание уделяется формированию конкретных умений и навыков обучающихся. До практических занятий обучающиеся допускаются только при наличии спортивной формы, соответствующей месту проведения и погоднo-климатическим условиям. При изучении «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту» обучающиеся могут использовать рекомендуемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».