

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

"БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Е.И.Луковникова

20 20 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания**

Учебный план bz130302_20_ЭЭ.plx

Направление: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Виды контроля на курсах:

Зачет 2

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	2		Итого	
	уп	рп		
Вид занятий				
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
Сам. работа	320	320	320	320
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	328	328	328	328

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.						
1.1	Пр	Волейбол	2	1	УК-6 УК-7	Л1.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2
1.2	Пр	Баскетбол	2	1	УК-6 УК-7	Л1.4Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2
1.3	Пр	Футбол	2	0,2	УК-6 УК-7	Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2

1.4	Пр	Наст. теннис	2	0,2	УК-6 УК-7	Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2
1.5	Пр	Дартс	2	0,2	УК-6 УК-7	Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2
1.6	Пр	Лыжная подготовка	2	0,2	УК-6 УК-7	Л1.3Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2
1.7	Пр	Атлетическая гимнастика	2	0,5	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
1.8	Пр	Легкая атлетика	2	0,2	УК-6 УК-7	Л2.3Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2
1.9	Пр	Фитнес-аэробика	2	0,5	УК-6 УК-7	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2
	Раздел	Раздел 2.						
2.1	Ср	Волейбол	2	42	УК-6 УК-7	Л1.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2
2.2	Ср	Баскетбол	2	40	УК-6 УК-7	Л1.4Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2
2.3	Ср	Футбол	2	36	УК-6 УК-7	Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2
2.4	Ср	Наст. теннис	2	20	УК-6 УК-7	Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2
2.5	Ср	Дартс	2	20	УК-6 УК-7	Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2
2.6	Ср	Лыжная подготовка	2	40	УК-6 УК-7	Л1.3Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2
2.7	Ср	Легкая атлетика	2	40	УК-6 УК-7	Л2.3Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2
2.8	Ср	Атлетическая гимнастика	2	40	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
2.9	Ср	Фитнес-аэробика	2	42	УК-6 УК-7	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2
2.10	Зачёт		2	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)

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)

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

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, руки за головой	60	50	40	30	20	
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	Подача 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	Подача 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,	Кол-во	Эл. адрес
ЛП. 1	Жерносек В.В.	Физическое воспитание и методы коррекции фигуры при помощи скакалки: методические указания	Братск: БрГУ, 2009	25	

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
Л1. 2	Портнов Ю.М., Савин В.П., Железняк Ю.Д.	Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: Учеб. пособие для вузов	Москва: Академия, 2008	10	
Л1. 3	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
Л1. 4	Турманидзе В. Г., Иванова Л. М., Ковтун Г. С., Кожин С. В., Майоркина И. В., Салугин А. В., Турманидзе А. В.	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие	Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018	1	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	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., Перелыгина 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,	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	Малых Н.Н., Перелыгина Л.И., Огородников а Н.Л.	Аэробика- вариант ритмической гимнастики: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	40	
Л3. 3	Перелыгина 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	9	
Л3. 5	Кравчук В. И.	Легкая атлетика: учебно-методическое пособие	Челябинск: ЧГАКИ, 2013	1	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1					
Э2					
Э3					

Э4		
Э5		
Э6		
Э7		
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	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
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
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
<p>Изучение дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» требует активной работы на семинарах, 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. Изучение дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" предусматривает:</p> <ul style="list-style-type: none"> практические занятия; самостоятельную работу; зачет. <p>При изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обучающиеся могут использовать информационные ресурсы.</p>		