

[illegible]

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 15.03.02 Технологические машины и оборудование (приказ Минобрнауки России от 09.08.2021 г. № 728)

составлена на основании учебного плана:

15.03.02 Технологические машины и оборудование
утвержденного приказом ректора от 02.02.2026 № 62.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры

Протокол от 22.04.2026 г. № 9

Срок действия программы: 4года

Зав. кафедрой Никифорова В.А.

Председатель МКФ

доцент, к.т.н., Варданян М.А. _____ от 28.04.2026 г. № 9

Ответственный за реализацию ОПОП _____ Гарус И.А.

Директор библиотеки _____ Сотник Т.Ф.

№ регистрации _____ 19 _____

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.07.04
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Базируется на знаниях, полученных при изучении учебных дисциплин основных общеобразовательных программ.	
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности	

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

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

Знать: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Уметь: придерживаться здорового образа жизни, самостоятельно выбирать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья;

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для 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: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; основы физической культуры;

Уметь: придерживаться здорового образа жизни, самостоятельно выбирать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья; восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры;

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Вид занятия	Наименование разделов и тем	Семестр / Курс	Часов	Индикаторы	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел	Раздел 1. Спортивные игры						
1.1	Пр	Волейбол	1	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	2	сотрудничество в малых группах
1.2	Пр	Баскетбол	1	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	2	сотрудничество в малых группах
1.3	Пр	Настольный теннис	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	0	
1.4	Пр	Футбол	1	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	0	
1.5	Пр	Дартс	1	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	0	
	Раздел	Раздел 2. Гимнастика						
2.1	Пр	Атлетическая гимнастика	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1	0	
2.2	Пр	Фитнес-аэробика	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3	0	
	Раздел	Раздел 3. Циклические виды спорта						
3.1	Пр	Лыжная подготовка	1	1	УК-7.1 УК-7.2	Л2.1	0	
3.2	Пр	Легкая атлетика	1	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3	0	

3.3	Пр	Плавание	1	6	УК-7.1 УК-7.2	Л3.1	4	сотрудниче ство в малых группах
	Раздел	Раздел 4. Спортивные игры						
4.1	Пр	Волейбол	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	0	
4.2	Пр	Баскетбол	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	0	
4.3	Пр	Настольный теннис	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	2	сотрудниче ство в малых группах
4.4	Пр	Футбол	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	0	
4.5	Пр	Дартс	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	2	сотрудниче ство в малых группах
	Раздел	Раздел 5. Гимнастика						
5.1	Пр	Атлетическая гимнастика	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1	0	
5.2	Пр	Фитнес-аэробика	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3	0	
	Раздел	Раздел 6. Циклические виды спорта						
6.1	Пр	Лыжная подготовка	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л2.1	0	
6.2	Пр	Легкая атлетика	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3	0	
6.3	Пр	Плавание	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л3.1	4	сотрудниче ство в малых группах
	Раздел	Раздел 7. Спортивные игры						
7.1	Пр	Волейбол	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	4	сотрудниче ство в малых группах
7.2	Пр	Баскетбол	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	4	сотрудниче ство в малых группах
7.3	Пр	Настольный теннис	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	0	
7.4	Пр	Футбол	3	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	0	
7.5	Пр	Дартс	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	0	
	Раздел	Раздел 8. Гимнастика						
8.1	Пр	Атлетическая гимнастика	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1	0	
8.2	Пр	Фитнес-аэробика	3	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3	0	
	Раздел	Раздел 9. Циклические виды спорта						
9.1	Пр	Лыжная подготовка	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л2.1	0	
9.2	Пр	Легкая атлетика	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3	0	
9.3	Ср	Волейбол	3	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	0	
9.4	Ср	Баскетбол	3	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	0	
9.5	Ср	Настольный теннис	3	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	0	
9.6	Ср	Футбол	3	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	0	

9.7	Ср	Дартс	3	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	0	
9.8	Ср	Атлетическая гимнастика	3	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1	0	
9.9	Ср	Фитнес-аэробика	3	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3	0	
9.10	Ср	Лыжная подготовка	3	2	УК-7.1 УК-7.2	Л2.1	0	
9.11	Ср	Легкая атлетика	3	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3	0	
9.12	Ср	Плавание	3	5	УК-7.1 УК-7.2	Л3.1	0	
9.13	Зачёт	подготовка к зачету	3	4	УК-7.1 УК-7.2		0	
	Раздел	Раздел 10. Спортивные игры						
10.1	Пр	Волейбол	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	4	сотрудничество в малых группах
10.2	Пр	Баскетбол	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	4	сотрудничество в малых группах
10.3	Пр	Настольный теннис	4	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	0	
10.4	Пр	Футбол	4	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	0	
10.5	Пр	Дартс	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	0	
	Раздел	Раздел 11. Гимнастика						
11.1	Пр	Атлетическая гимнастика	4	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1	0	
11.2	Пр	Фитнес-аэробика	4	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3	0	
	Раздел	Раздел 12. Циклические виды спорта						
12.1	Пр	Лыжная подготовка	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л2.1	0	
12.2	Пр	Легкая атлетика	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3	0	
12.3	Ср	Волейбол	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	0	
12.4	Ср	Баскетбол	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	0	
12.5	Ср	Настольный теннис	4	5	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	0	
12.6	Ср	Футбол	4	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	0	
12.7	Ср	Дартс	4	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	0	
12.8	Ср	Атлетическая гимнастика	4	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1	0	
12.9	Ср	Фитнес-аэробика	4	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3	0	
12.10	Ср	Лыжная подготовка	4	1	УК-7.1 УК-7.2	Л2.1	0	
12.11	Ср	Легкая атлетика	4	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3	0	
12.12	Ср	Плавание	4	5	УК-7.1 УК-7.2	Л3.1	0	
12.13	Зачёт	подготовка к зачету	4	4	УК-7.1 УК-7.2		0	

	Раздел	Раздел 13. Спортивные игры						
13.1	Пр	Волейбол	5	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	1	сотрудничество в малых группах
	Раздел	Раздел 14. Гимнастика						
14.1	Пр	Атлетическая гимнастика	5	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1	1	сотрудничество в малых группах
	Раздел	Раздел 15. Циклические виды спорта						
15.1	Ср	Фитнес-аэробика	5	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3	0	
15.2	Ср	Волейбол	5	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	0	
15.3	Ср	Баскетбол	5	5	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	0	
15.4	Ср	Настольный теннис	5	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	0	
15.5	Ср	Футбол	5	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	0	
15.6	Ср	Дартс	5	5	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	0	
15.7	Ср	Атлетическая гимнастика	5	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1	0	
15.8	Ср	Лыжная подготовка	5	2	УК-7.1 УК-7.2	Л2.1	0	
15.9	Ср	Легкая атлетика	5	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3	0	
15.10	Ср	Плавание	5	10	УК-7.1 УК-7.2	Л3.1	0	
15.11	Зачёт	подготовка к зачету	5	4	УК-7.1 УК-7.2		0	
	Раздел	Раздел 16. Спортивные игры						
16.1	Пр	Волейбол	6	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	1	сотрудничество в малых группах
	Раздел	Раздел 17. Гимнастика						
17.1	Ср	Атлетическая гимнастика	6	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1	0	
	Раздел	Раздел 18. Циклические виды спорта						
18.1	Пр	Легкая атлетика	6	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3	1	сотрудничество в малых группах
18.2	Ср	Волейбол	6	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	0	
18.3	Ср	Баскетбол	6	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	0	
18.4	Ср	Настольный теннис	6	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	0	
18.5	Ср	Футбол	6	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	0	
18.6	Ср	Дартс	6	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	0	
18.7	Ср	Фитнес-аэробика	6	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3	0	
18.8	Ср	Лыжная подготовка	6	1	УК-7.1 УК-7.2	Л2.1	0	
18.9	Ср	Легкая атлетика	6	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3	0	

18.10	Ср	Плавание	6	6	УК-7.1 УК-7.2	ЛЗ.1	0	
18.11	Зачёт	подготовка к зачету	6	4	УК-7.1 УК-7.2		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 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
Л1. 1	Дворкин Л. С.	Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025	1	https://urait.ru/bcode/564635
Л1. 2	Конеева Е.В., ред.	Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебник для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2025	1	https://urait.ru/bcode/565604
Л1. 3	Конеева Е.В., ред.	Физическая культура: учебник для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2025	1	https://urait.ru/bcode/564728

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
Л2. 1	Жерносек В.В.	Лыжная подготовка: Практикум	Братск: БрГУ, 2007	25	

7.1.3. Методические разработки

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
ЛЗ. 1	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
ЛЗ. 2	Колесникова О.А., Малых Н.Н.	Спортивные и подвижные игры в вузе: методические указания	Братск: БрГУ, 2026	1	https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.Спортивные%20и%20подвижные%20игры%20в%20вузе.МРкПЗ.2026.pdf

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"			
Э1	Электронный каталог библиотеки БрГУ http://irbis.brsu.ru/CGI/irbis64r_15/cgiirbis_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=BOOK&P21DBN=BOOK&S21CNR=&Z21ID	http://irbis.brsu.ru/CGI/irbis64r_15/cgiirbis_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=BOOK&P21DBN=BOOK&S21CNR=&Z21ID	
Э2	Электронная библиотека БрГУ http://ecat.brsu.ru/catalog	http://ecat.brsu.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://llurait.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		
7.3.2 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.	Пр

		Вместимость: 100 человек	
спортзал института	Спортивные сооружения открытого типа	Основное оборудование: - беговая дорожка; - волейбольная площадка; - баскетбольная площадка; - теннисный корт, футбольное поле; - турниковая зона; - зона для пресса; Дополнительно: - волейбольная сетка; - ворота футбольные; - баскетбольные стойки с кольцами и металлической сеткой; - кроссфит (рукоход); - брусья; - лабиринт (змейка); - скамейка; Вместимость: 200 человек	Пр
спортзал института	Спортзал института (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/АРМ) - 160/10 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/АРМ) - 160/10 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

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. При изучении «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту» обучающиеся могут использовать рекомендуемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».