

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

"БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Е.И. Луковникова

Е.И.Луковникова

16 июля

2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Учебный план b150305_21_TM.plx

15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств

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 | |
|--|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|-------|-----|
| | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп |
| Неделя | 17 | | 17 | | 17 | | 17 | | 17 | | 17 | | | |
| Вид занятий | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп |
| Практические | 32 | 32 | 32 | 32 | 34 | 34 | 34 | 34 | 2 | 2 | 2 | 2 | 136 | 136 |
| В том числе инт. | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | 2 | 2 | 2 | 28 | 28 |
| Итого ауд. | 32 | 32 | 32 | 32 | 34 | 34 | 34 | 34 | 2 | 2 | 2 | 2 | 136 | 136 |
| Контактная работа | 32 | 32 | 32 | 32 | 34 | 34 | 34 | 34 | 2 | 2 | 2 | 2 | 136 | 136 |
| Сам. работа | | | | | 34 | 34 | 34 | 34 | 66 | 66 | 58 | 58 | 192 | 192 |
| Итого | 32 | 32 | 32 | 32 | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 | 60 | 60 | 328 | 328 |

Программу составил(и):

б.с., ст.пр., Астапенко А.Н. 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 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств (приказ Минобрнауки России от 17.08.2020 г. № 1044)

составлена на основании учебного плана:

15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств 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: 2021-2025уч.г.

Зав. кафедрой Никифорова В.А. Никифорова В.А.

Председатель МКФ

доцент, к.т.н., Варданян М.А. Варданян М.А. № 85 27.04.2021 г.

Ответственный за реализацию ОПОП Селезнкова Е.А.

(подпись) (ФИО)

Директор библиотеки Селиванова Л.П.

(подпись) (ФИО)

№ регистрации 564

(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.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-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 игры | | | | | | |
| 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 | 6 | УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2 |
| | Раздел | Раздел 2. Спортивные игры | | | | | | |
| 2.1 | Пр | Общая и специальная подготовка обучающихся. Совершенствование навыков техники и тактики в видах спорта | 2 | 32 | УК-6 УК-7 | Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 6 | 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 | Л1.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 3.2 | Пр | Баскетбол | 3 | 5 | УК-6 УК-7 | Л1.4Л3.5 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 3.3 | Пр | Футбол | 3 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 3.4 | Пр | Наст. теннис | 3 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 3.5 | Пр | Дартс | 3 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2, |
| 3.6 | Пр | Лыжная подготовка | 3 | 4 | УК-6 УК-7 | Л2.1Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 3.7 | Пр | Легкая атлетика | 3 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.3Л3.6 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 3.8 | Пр | Атлетическая гимнастика | 3 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2, |
| 3.9 | Пр | Фитнес-аэробика | 3 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2, |
| 3.10 | Ср | Волейбол | 3 | 4 | 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, |
| 3.11 | Ср | Баскетбол | 3 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.4Л3.5 Л3.9 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 | Л1.1 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 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.1 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 | Л1.1 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 | Л2.1Л3.2 Л3.3 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 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.3Л3.6 Л3.8 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 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л3.7 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 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.4 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 | Л1.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 4.2 | Пр | Баскетбол | 4 | 5 | УК-6 УК-7 | Л1.4Л3.5 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 4.3 | Пр | Футбол | 4 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 4.4 | Пр | Наст. теннис | 4 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 4.5 | Пр | Дартс | 4 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2, |
| 4.6 | Пр | Лыжная подготовка | 4 | 4 | УК-6 УК-7 | Л2.1Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 4.7 | Пр | Легкая атлетика | 4 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.3Л3.6 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 4.8 | Пр | Атлетическая гимнастика | 4 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2, |
| 4.9 | Пр | Фитнес-аэробика | 4 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2, |
| 4.10 | Ср | Волейбол | 4 | 3 | 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, |
| 4.11 | Ср | Баскетбол | 4 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.4Л3.5 Л3.9 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 | Л1.1 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 | Л1.1 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 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.1 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 | 4 | УК-6 УК-7 | Л2.1Л3.2 Л3.3 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 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.3Л3.6 Л3.8 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 | Л1.5Л3.7 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 | Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.4 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 | Л1.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,4 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 5.2 | Пр | Баскетбол | 5 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.4Л3.5 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,2 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 5.3 | Пр | Футбол | 5 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,2 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 5.4 | Пр | Наст. теннис | 5 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,2 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 5.5 | Пр | Дартс | 5 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,2 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 5.6 | Пр | Лыжная подготовка | 5 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л2.1Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,2 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 5.7 | Пр | Легкая атлетика | 5 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.3Л3.6 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,2 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 5.8 | Пр | Атлетическая гимнастика | 5 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,2 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 5.9 | Пр | Фитнес-аэробика | 5 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,2 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 5.10 | Ср | Волейбол | 5 | 8 | 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, |
| 5.11 | Ср | Баскетбол | 5 | 8 | УК-6 УК-7 | Л1.4Л3.5 Л3.9 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 | 8 | УК-6 УК-7 | Л1.1 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 | 7 | УК-6 УК-7 | Л1.1 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 | 7 | УК-6 УК-7 | Л1.1 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 | 6 | УК-6 УК-7 | Л2.1Л3.2 Л3.3 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 | 6 | УК-6 УК-7 | Л1.3Л3.6 Л3.8 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 | 6 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л3.7 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 | 6 | УК-6 УК-7 | Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.4 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 | Л1.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,4 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 6.2 | Пр | Баскетбол | 6 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.4Л3.5 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,2 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 6.3 | Пр | Футбол | 6 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,2 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 6.4 | Пр | Наст. теннис | 6 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,2 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 6.5 | Пр | Дартс | 6 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,2 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 6.6 | Пр | Лыжная подготовка | 6 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л2.1Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,2 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 6.7 | Пр | Легкая атлетика | 6 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.3Л3.6 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,2 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 6.8 | Пр | Атлетическая гимнастика | 6 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,2 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 6.9 | Пр | Фитнес-аэробика | 6 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,2 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 6.10 | Ср | Волейбол | 6 | 7 | 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, |
| 6.11 | Ср | Баскетбол | 6 | 7 | УК-6 УК-7 | Л1.4Л3.5 Л3.9 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 | 6 | УК-6 УК-7 | Л1.1 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 | 6 | УК-6 УК-7 | Л1.1 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 | 6 | УК-6 УК-7 | Л1.1 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 | 6 | УК-6 УК-7 | Л2.1Л3.2 Л3.3 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 | 6 | УК-6 УК-7 | Л1.3Л3.6 Л3.8 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 | 5 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л3.7 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 | 5 | УК-6 УК-7 | Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.4 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.))

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 по выбору спорта

6.4. Перечень видов оценочных средств

Контрольные тесты по выбору спорта

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 | Портнов Ю.М., Савин В.П., Железняк Ю.Д. | Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: Учеб. пособие для вузов | Москва: Академия, 2008 | 10 | |
| Л1. 2 | Журавин М. Л. | Гимнастика: учебник | Москва: Академия, 2009 | 10 | |
| Л1. 3 | 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. 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 |
| Л1. 5 | Ерёмина Л. В. | Атлетическая гимнастика: учебное пособие | Челябинск: ЧГАКИ, 2011 | 1 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926 |

7.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, | Заглавие | Издательство, | Кол-во | Эл. адрес |
|----------|--|--|--|--------|---|
| Л2. 1 | Жерносек В.В. | Лыжная подготовка: Практикум | Братск: БрГУ, 2007 | 25 | |
| Л2. 2 | Федосеева М. З., Лебедева С. А., Иващенко Т. А., Давиденко Д. Н. | Методические основы фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие | Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2018 | 1 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069 |

7.1.3. Методические разработки

| | Авторы, | Заглавие | Издательство, | Кол-во | Эл. адрес |
|----------|---------------------------------|--|--------------------|--------|-----------|
| Л3. 1 | Жерносек В.В. | Физическое воспитание и методы коррекции фигуры при помощи скакалки: методические указания | Братск: БрГУ, 2009 | 25 | |
| Л3. 2 | Жерносек В.В. | Физическое воспитание. Методы силовых упражнений с помощью амортизатора: методические указания | Братск: БрГУ, 2010 | 25 | |
| Л3. 3 | Жерносек В.В., Колесникова О.А. | Развитие силы и выносливости студентов на начальном этапе лыжной подготовки: методические указания | Братск: БрГУ, 2014 | 45 | |

| | Авторы, | Заглавие | Издательство, | Кол-во | Эл. адрес |
|----------|---|---|---------------------------|--------|---|
| ЛЗ. 4 | Малых Н.Н., Перельгина Л.И., Огородников а Н.Л. | Аэробика- вариант ритмической гимнастики: методические указания | Братск: БрГУ, 2014 | 40 | |
| ЛЗ. 5 | Перельгина Л.И., Огородников а Н.Л., Малых Н.Н. | Специальная физическая подготовка баскетболистов: методические указания | Братск: БрГУ, 2014 | 40 | |
| ЛЗ. 6 | Малых Н.Н., Перельгина Л.И., Огородников а Н.Л. | Профессионально-прикладная подготовка: методические указания | Братск: БрГУ, 2014 | 40 | |
| ЛЗ. 7 | 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 |
| ЛЗ. 8 | Кравчук В. И. | Легкая атлетика: учебно- методическое пособие | Челябинск: ЧГАКИ, 2013 | 1 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142 |
| ЛЗ. 9 | 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 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU |
|---------|--|

| | |
|---------|---|
| 7.3.2.2 | Электронная библиотека БрГУ |
| 7.3.2.3 | Электронный каталог библиотеки БрГУ |
| 7.3.2.4 | «Университетская библиотека online» |
| 7.3.2.5 | Издательство "Лань" электронно-библиотечная система |

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 |
| 2201 | читальный зал №1 | Учебная мебель Оборудование 10- ПК i5-2500/H67/4Gb (монитор TFT19 Samsung); принтер HP Laser Jet P2055D |

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. 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.