

[illegible]

Программу составил(и):

*Галин Дмитрий Александрович* \_\_\_\_\_

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 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов (приказ Минобрнауки России от 07.08.2020 г. № 916)

составлена на основании учебного плана:

23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов  
утвержденного приказом ректора от 02.02.2026 № 62.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

### **Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры**

Протокол от 22.04. 20 26 г. № 9

Срок действия программы: 4 года

Зав. кафедрой Никифорова В.А.

Председатель МКФ

доцент, к.т.н., Варданян М.А. № 9 28.04 20 26 г.

Ответственный за реализацию ОПОП \_\_\_\_\_ Слепенко Е.А. \_\_\_\_\_

Директор библиотеки \_\_\_\_\_ Сотник Т.Ф.

№ регистрации 19

---

---

**Визирование РПД 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 |
| <b>2.1</b>         | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>                                                 |            |
| 2.1.1              | Базируется на знаниях, полученных при изучении учебных дисциплин основных общеобразовательных программ.      |            |
| 2.1.2              | Физическая культура и спорт                                                                                  |            |
| <b>2.2</b>         | <b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |            |
| 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      | <b>Раздел 1. Спортивные игры</b> |                |       |               |                                     |            |                                |
| 1.1         | Пр          | Волейбол                         | 1              | 8     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 1          | сотрудничество в малых группах |
| 1.2         | Пр          | Баскетбол                        | 1              | 8     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 1          | сотрудничество в малых группах |
| 1.3         | Пр          | Настольный теннис                | 1              | 2     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0          |                                |
| 1.4         | Пр          | Футбол                           | 1              | 1     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0          |                                |
| 1.5         | Пр          | Дартс                            | 1              | 1     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0          |                                |
|             | Раздел      | <b>Раздел 2. Гимнастика</b>      |                |       |               |                                     |            |                                |
| 2.1         | Пр          | Атлетическая гимнастика          | 1              | 2     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0          |                                |

|     |        |                                          |   |   |               |                                     |   |                                       |
|-----|--------|------------------------------------------|---|---|---------------|-------------------------------------|---|---------------------------------------|
| 2.2 | Пр     | Фитнес-аэробика                          | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0 |                                       |
|     | Раздел | <b>Раздел 3. Циклические виды спорта</b> |   |   |               |                                     |   |                                       |
| 3.1 | Пр     | Лыжная подготовка                        | 1 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 | Л2.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0 |                                       |
| 3.2 | Пр     | Легкая атлетика                          | 1 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0 |                                       |
| 3.3 | Пр     | Плавание                                 | 1 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 4 | сотрудниче<br>ство в малых<br>группах |
|     | Раздел | <b>Раздел 4. Спортивные игры</b>         |   |   |               |                                     |   |                                       |
| 4.1 | Пр     | Волейбол                                 | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                       |
| 4.2 | Пр     | Баскетбол                                | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                       |
| 4.3 | Пр     | Настольный теннис                        | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 1 | сотрудниче<br>ство в малых<br>группах |
| 4.4 | Пр     | Футбол                                   | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                       |
| 4.5 | Пр     | Дартс                                    | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 1 | сотрудниче<br>ство в малых<br>группах |
|     | Раздел | <b>Раздел 5. Гимнастика</b>              |   |   |               |                                     |   |                                       |
| 5.1 | Пр     | Атлетическая гимнастика                  | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0 |                                       |
| 5.2 | Пр     | Фитнес-аэробика                          | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0 |                                       |
|     | Раздел | <b>Раздел 6. Циклические виды спорта</b> |   |   |               |                                     |   |                                       |
| 6.1 | Пр     | Лыжная подготовка                        | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л2.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0 |                                       |
| 6.2 | Пр     | Легкая атлетика                          | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0 |                                       |
| 6.3 | Пр     | Плавание                                 | 2 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 4 | сотрудниче<br>ство в малых<br>группах |
|     | Раздел | <b>Раздел 7. Спортивные игры</b>         |   |   |               |                                     |   |                                       |
| 7.1 | Пр     | Волейбол                                 | 3 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 3 | сотрудниче<br>ство в малых<br>группах |
| 7.2 | Пр     | Баскетбол                                | 3 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 3 | сотрудниче<br>ство в малых<br>группах |
| 7.3 | Пр     | Настольный теннис                        | 3 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                       |
| 7.4 | Пр     | Футбол                                   | 3 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                       |

|      |        |                                          |   |   |               |                                     |   |                                       |
|------|--------|------------------------------------------|---|---|---------------|-------------------------------------|---|---------------------------------------|
| 7.5  | Пр     | Дартс                                    | 3 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                       |
|      | Раздел | <b>Раздел 8. Гимнастика</b>              |   |   |               |                                     |   |                                       |
| 8.1  | Пр     | Атлетическая гимнастика                  | 3 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0 |                                       |
| 8.2  | Пр     | Фитнес-аэробика                          | 3 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0 |                                       |
|      | Раздел | <b>Раздел 9. Циклические виды спорта</b> |   |   |               |                                     |   |                                       |
| 9.1  | Пр     | Лыжная подготовка                        | 3 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л2.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0 |                                       |
| 9.2  | Пр     | Легкая атлетика                          | 3 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0 |                                       |
| 9.3  | Ср     | Волейбол                                 | 3 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                       |
| 9.4  | Ср     | Баскетбол                                | 3 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                       |
| 9.5  | Ср     | Настольный теннис                        | 3 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                       |
| 9.6  | Ср     | Футбол                                   | 3 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                       |
| 9.7  | Ср     | Дартс                                    | 3 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                       |
| 9.8  | Ср     | Атлетическая гимнастика                  | 3 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0 |                                       |
| 9.9  | Ср     | Фитнес-аэробика                          | 3 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0 |                                       |
| 9.10 | Ср     | Лыжная подготовка                        | 3 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л2.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0 |                                       |
| 9.11 | Ср     | Легкая атлетика                          | 3 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0 |                                       |
| 9.12 | Ср     | Плавание                                 | 3 | 5 | УК-7.1 УК-7.2 | Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0 |                                       |
| 9.13 | Зачёт  | подготовка к зачету                      | 3 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0 |                                       |
|      | Раздел | <b>Раздел 10. Спортивные игры</b>        |   |   |               |                                     |   |                                       |
| 10.1 | Пр     | Волейбол                                 | 4 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 2 | сотрудниче<br>ство в малых<br>группах |
| 10.2 | Пр     | Баскетбол                                | 4 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 2 | сотрудниче<br>ство в малых<br>группах |
| 10.3 | Пр     | Настольный теннис                        | 4 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 2 |                                       |

|       |        |                                           |   |   |               |                                     |   |                                        |
|-------|--------|-------------------------------------------|---|---|---------------|-------------------------------------|---|----------------------------------------|
| 10.4  | Пр     | Футбол                                    | 4 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                        |
| 10.5  | Пр     | Дартс                                     | 4 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                        |
|       | Раздел | <b>Раздел 11. Гимнастика</b>              |   |   |               |                                     |   |                                        |
| 11.1  | Пр     | Атлетическая гимнастика                   | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0 |                                        |
| 11.2  | Пр     | Фитнес-аэробика                           | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0 |                                        |
|       | Раздел | <b>Раздел 12. Циклические виды спорта</b> |   |   |               |                                     |   |                                        |
| 12.1  | Пр     | Лыжная подготовка                         | 4 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л2.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0 |                                        |
| 12.2  | Пр     | Легкая атлетика                           | 4 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0 |                                        |
| 12.3  | Ср     | Волейбол                                  | 4 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                        |
| 12.4  | Ср     | Баскетбол                                 | 4 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                        |
| 12.5  | Ср     | Настольный теннис                         | 4 | 5 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                        |
| 12.6  | Ср     | Футбол                                    | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                        |
| 12.7  | Ср     | Дартс                                     | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                        |
| 12.8  | Ср     | Атлетическая гимнастика                   | 4 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0 |                                        |
| 12.9  | Ср     | Фитнес-аэробика                           | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0 |                                        |
| 12.10 | Ср     | Лыжная подготовка                         | 4 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 | Л2.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0 |                                        |
| 12.11 | Ср     | Легкая атлетика                           | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0 |                                        |
| 12.12 | Ср     | Плавание                                  | 4 | 5 | УК-7.1 УК-7.2 | Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0 |                                        |
| 12.13 | Зачёт  | подготовка к зачету                       | 4 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0 |                                        |
|       | Раздел | <b>Раздел 13. Спортивные игры</b>         |   |   |               |                                     |   |                                        |
| 13.1  | Пр     | Волейбол                                  | 5 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 1 | сотрудниче-<br>ство в малых<br>группах |
|       | Раздел | <b>Раздел 14. Гимнастика</b>              |   |   |               |                                     |   |                                        |
| 14.1  | Пр     | Атлетическая гимнастика                   | 5 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 1 | сотрудниче-<br>ство в малых<br>группах |

|       |        |                                           |   |    |               |                                     |   |                                       |
|-------|--------|-------------------------------------------|---|----|---------------|-------------------------------------|---|---------------------------------------|
|       | Раздел | <b>Раздел 15. Циклические виды спорта</b> |   |    |               |                                     |   |                                       |
| 15.1  | Ср     | Фитнес-аэробика                           | 5 | 6  | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0 |                                       |
| 15.2  | Ср     | Волейбол                                  | 5 | 8  | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                       |
| 15.3  | Ср     | Баскетбол                                 | 5 | 8  | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                       |
| 15.4  | Ср     | Настольный теннис                         | 5 | 8  | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                       |
| 15.5  | Ср     | Футбол                                    | 5 | 6  | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                       |
| 15.6  | Ср     | Дартс                                     | 5 | 2  | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                       |
| 15.7  | Ср     | Атлетическая гимнастика                   | 5 | 6  | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0 |                                       |
| 15.8  | Ср     | Лыжная подготовка                         | 5 | 2  | УК-7.1 УК-7.2 | Л2.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0 |                                       |
| 15.9  | Ср     | Легкая атлетика                           | 5 | 6  | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0 |                                       |
| 15.10 | Ср     | Плавание                                  | 5 | 10 | УК-7.1 УК-7.2 | Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0 |                                       |
| 15.11 | Зачёт  | подготовка к зачету                       | 5 | 4  | УК-7.1 УК-7.2 | Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0 |                                       |
|       | Раздел | <b>Раздел 16. Спортивные игры</b>         |   |    |               |                                     |   |                                       |
| 16.1  | Пр     | Волейбол                                  | 6 | 1  | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 1 | сотрудниче<br>ство в малых<br>группах |
|       | Раздел | <b>Раздел 17. Гимнастика</b>              |   |    |               |                                     |   |                                       |
| 17.1  | Ср     | Атлетическая гимнастика                   | 6 | 3  | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0 |                                       |
|       | Раздел | <b>Раздел 18. Циклические виды спорта</b> |   |    |               |                                     |   |                                       |
| 18.1  | Пр     | Легкая атлетика                           | 6 | 1  | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 1 | сотрудниче<br>ство в малых<br>группах |
| 18.2  | Ср     | Волейбол                                  | 6 | 16 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                       |
| 18.3  | Ср     | Баскетбол                                 | 6 | 16 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                       |
| 18.4  | Ср     | Настольный теннис                         | 6 | 4  | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                       |
| 18.5  | Ср     | Футбол                                    | 6 | 13 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                       |
| 18.6  | Ср     | Дартс                                     | 6 | 3  | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                       |

|       |       |                     |   |   |               |                                 |   |  |
|-------|-------|---------------------|---|---|---------------|---------------------------------|---|--|
| 18.7  | Ср    | Фитнес-аэробика     | 6 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |  |
| 18.8  | Ср    | Лыжная подготовка   | 6 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 | Л2.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |  |
| 18.9  | Ср    | Легкая атлетика     | 6 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |  |
| 18.10 | Ср    | Плавание            | 6 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |  |
| 18.11 | Зачёт | подготовка к зачету | 6 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7         | 0 |  |

### 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Технология дистанционного обучения (получение образовательных услуг без посещения университета, с помощью современных систем телекомму-никации (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 ~~экзамена~~, зачета, ~~дифференцированного зачета~~ (выбрать нужное).

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      | <a href="https://urait.ru/bcode/564635">https://urait.ru/bcode/564635</a> |
| Л1. 2 | Конеева Е.В., ред. | Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебник для вузов | Москва : Издательство Юрайт, 2025 | 1      | <a href="https://urait.ru/bcode/565604">https://urait.ru/bcode/565604</a> |
| Л1. 3 | Конеева Е.В., ред. | Физическая культура: учебник для вузов                        | Москва : Издательство Юрайт, 2025 | 1      | <a href="https://urait.ru/bcode/564728">https://urait.ru/bcode/564728</a> |

##### 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 |
|--|---------|----------|---------------|--------|-----------|
|--|---------|----------|---------------|--------|-----------|

|          | Авторы,                            | Заглавие                                                             | Издательство,         | Кол-во | Эл. адрес                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЛЗ.<br>1 | Колесникова<br>О.А., Малых<br>Н.Н. | Основные приемы обучения технике плавания: методические рекомендации | Братск: БрГУ,<br>2024 | 1      | <a href="https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.%20Основные%20приемы%20обучения%20технике%20плавания.МУ.2024.pdf">https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.%20Основные%20приемы%20обучения%20технике%20плавания.МУ.2024.pdf</a> |
| ЛЗ.<br>2 | Колесникова<br>О.А., Малых<br>Н.Н. | Спортивные и подвижные игры в вузе: методические указания            | Братск: БрГУ,<br>2026 | 1      | <a href="https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.Спортивные%20и%20подвижные%20игры%20в%20вузе.МРКПЗ.2026.pdf">https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.Спортивные%20и%20подвижные%20игры%20в%20вузе.МРКПЗ.2026.pdf</a>           |

## 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

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

## 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:<br>- теннисные столы – 4 шт.;<br>- универсальные комплексные тренажеры – 22 шт.;<br>- беговые дорожки – 2 шт.;<br>Дополнительно:<br>- степ-платформы – 25 шт.;<br>- фитболы – 5 шт.;<br>- скакалки – 5 шт.;<br>- обручи – 3 шт.;<br>- малые тренажеры – 6 шт.;<br>- дартс – 3 шт.<br>Вместимость: 30 человек | Пр          |
| спортзал института | Спортзал института (1 этаж) | Основное оборудование:<br>- электронное табло – 1 комплект;<br>- шведские стенки – 5 шт.;                                                                                                                                                                                                                                           | Пр          |

|                       |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |
|-----------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                       |                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- волейбольные стойки – 1 комплект;</li> <li>- щиты баскетбольные – 7 шт.;</li> <li>- судейская вышка – 1 шт.;</li> <li>- лыжи – 80 пар;</li> <li>- лыжные палки – 80 пар;</li> <li>- лыжные ботинки - 80 пар;</li> </ul> Дополнительно: <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастические скамейки – 11 шт.;</li> <li>- гимнастические маты – 4 шт.;</li> <li>- гимнастические палки – 40 шт.;</li> <li>- волейбольные мячи – 20 шт.;</li> <li>- баскетбольные мячи – 40 шт.;</li> <li>- футбольные мячи- 2 шт.;</li> <li>- обручи- 5 шт.;</li> <li>- скакалки – 45 шт.;</li> <li>- бадминтон – 5 комплектов;</li> <li>- стойка для хранения лыж.</li> </ul> Вместимость: 100 человек |    |
| спортзал<br>института | Спортивные сооружения<br>открытого типа | Основное оборудование: <ul style="list-style-type: none"> <li>- беговая дорожка;</li> <li>- волейбольная площадка;</li> <li>- баскетбольная площадка;</li> <li>- теннисный корт, футбольное поле;</li> <li>- турниковая зона;</li> <li>- зона для пресса;</li> </ul> Дополнительно: <ul style="list-style-type: none"> <li>- волейбольная сетка;</li> <li>- ворота футбольные;</li> <li>- баскетбольные стойки с кольцами и металлической сеткой;</li> <li>- кроссфит (рукоход);</li> <li>- брусья;</li> <li>- лабиринт (змейка);</li> <li>- скамейка;</li> </ul> Вместимость: 200 человек                                                                                                                                          | Пр |
| спортзал<br>иститута  | Спортзал института<br>(тренажерный зал) | Основное оборудование: <ul style="list-style-type: none"> <li>- штанги – 2 комплекта;</li> <li>- силовые тренажеры – 5 шт.;</li> </ul> Дополнительно: <ul style="list-style-type: none"> <li>- гантели – 6 пар.</li> </ul> Вместимость: 10 человек                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Пр |
| 2201                  | читальный зал №1                        | Комплект мебели (посадочных мест/АРМ) - 160/10<br>Стеллажи<br>Комплект мебели (посадочных мест) для библиотекаря<br>Выставочные шкафы<br>ПК i5-2500/H67/4Gb (монитор TFT19 Samsung) (10шт.);<br>принтер HP Laser Jet P2055D (1шт.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ср |

#### 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».