

[illegible]

Программу составил(и):

б.с, ст.преподаватель, Колесникова Ольга Анатольевна _____

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 35.03.01 Лесное дело (приказ Минобрнауки России от 26.07.2017 г. № 706) составлена на основании учебного плана:

Направление: 35.03.01 Лесное дело

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: 4 года

Зав. кафедрой Никифорова В.А.

Председатель МКФ

доцент, к.т.н., Варданын М.А. _____ о т28.04.2026 г. № 9

Ответственный за реализацию ОПОП _____ Гарус И.А.

Директор библиотеки _____ Сотник Т.Ф.

№ регистрации _____ 16

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.06.03
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Базируется на знаниях, полученных при изучении учебных дисциплин основных общеобразовательных программ.	
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности	

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

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

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

Знать :роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;

Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;

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: научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни;

Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

Владеть: методами здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной 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	1	сотрудничество в малых группах
1.2	Пр	Баскетбол	1	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	1	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	1	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	1	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	3	сотрудниче ство в малых группах
7.2	Пр	Баскетбол	3	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	3	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	3	сотрудниче ство в малых группах
10.2	Пр	Баскетбол	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л3.2	3	сотрудниче ство 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 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)

Технология дистанционного обучения (получение образовательных услуг без посещения университета, с помощью современных систем телекомму-никации (электронная почта, Интернет и др.))

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