

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Луковникова Елена Ивановна
 Должность: Проректор по учебной работе
 Дата подписания: 21.12.2021 17:18:49
 Уникальный программный ключ:
 890f5aae3463de1924cbcf76ac5d7ab89e9fc3d2

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

"БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Е.И. Луковникова

Е.И.Луковникова

22 июля

2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.05.02 Элективные курсы по физической культуре и спорту

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

Учебный план b350302_21_УКвЛП.plx

Направление: 35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих 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	
	17	14	17	16	17	16	17	16						
Неделя	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	32	32	20	20	34	34	32	32	2	2	2	2	122	122
В том числе инт.	12	26	8	16	16	16	16	16	16	2	10	2	78	78
Итого ауд.	32	32	20	20	34	34	32	32	2	2	2	2	122	122
Контактная работа	32	32	20	20	34	34	32	32	2	2	2	2	122	122
Сам. работа					34	34	32	32	100	100	40	40	206	206
Итого	32	32	20	20	68	68	64	64	102	102	42	42	328	328

Программу составил(и):

б.с., ст.пр., Малых Н.Н. Малых Н.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 35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств (приказ Минобрнауки России от 26.07.2017 г. № 698)

составлена на основании учебного плана:

Направление: 35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих 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: 2021-2025 уч.г.

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

Председатель МКФ

доцент, к.т.н., Варданян М.А. Варданян М.А. от 18.04.2021 г.

Ответственный за реализацию ОПОП Тарус У.А.

Директор библиотеки Сотник Т.Ф. Сотник Т.Ф.

№ регистрации 670
(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.05.02
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 Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы
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	-свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и т.д.);	
3.1.2	-нормы здорового образа жизни;	
3.1.3	-основы физической культуры;	
3.2	Уметь:	
3.2.1	-применять знания о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы;	
3.2.2	-поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни;	
3.2.3	-использовать основы физической культуры для выбора здоровьесберегающих технологий;	
3.3	Владеть:	
3.3.1	-навыками практического применения знаний о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы;	
3.3.2	-навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни;	
3.3.3	-навыками практического использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;	
3.3.4		

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	26	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	20	УК-6 УК-7	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	16	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	2	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 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
3.3	Пр	Футбол	3	4	УК-6 УК-7	Л1.1Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	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	2	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	2	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	2	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
3.7	Пр	Легкая атлетика	3	4	УК-6 УК-7	Л1.3Л2.4Л3.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	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	2	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
3.9	Пр	Фитнес-аэробика	3	3	УК-6 УК-7	Л1.2Л2.3Л3.1 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 Л3.8 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	4	УК-6 УК-7	Л1.1Л2.2 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	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,
3.14	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	Л1.3Л2.4Л3.6 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	Л1.2Л2.3Л3.1 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	2	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
4.2	Пр	Баскетбол	4	4	УК-6 УК-7	Л1.4Л3.5 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
4.3	Пр	Футбол	4	4	УК-6 УК-7	Л1.1Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
4.4	Пр	Наст. теннис	4	3	УК-6 УК-7	Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	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	2	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	2	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
4.7	Пр	Легкая атлетика	4	3	УК-6 УК-7	Л1.3Л2.4Л3.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	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	Л1.2Л2.3Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
4.10	Ср	Волейбол	4	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,
4.11	Ср	Баскетбол	4	3	УК-6 УК-7	Л1.4Л3.5 Л3.8 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	Л1.1Л2.2 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	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,
4.15	Ср	Лыжная подготовка	4	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,
4.16	Ср	Легкая атлетика	4	3	УК-6 УК-7	Л1.3Л2.4Л3.6 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	Л1.2Л2.3Л3.1 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 Л3.8 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	Л1.1Л2.2 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	Л1.3Л2.4Л3.6 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	Л1.2Л2.3Л3.1 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	11	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	11	УК-6 УК-7	Л1.4Л3.5 Л3.8 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	11	УК-6 УК-7	Л1.1Л2.2 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	10	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	10	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	11	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	12	УК-6 УК-7	Л1.3Л2.4Л3.6 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	10	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	10	УК-6 УК-7	Л1.2Л2.3Л3.1 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 Л3.8 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	Л1.1Л2.2 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	Л1.3Л2.4Л3.6 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	Л1.2Л2.3Л3.1 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	5	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	5	УК-6 УК-7	Л1.4Л3.5 Л3.8 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	4	УК-6 УК-7	Л1.1Л2.2 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	5	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	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,
6.15	Ср	Лыжная подготовка	6	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,
6.16	Ср	Легкая атлетика	6	4	УК-6 УК-7	Л1.3Л2.4Л3.6 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	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,

6.18	Ср	Фитнес-аэробика	6	3	УК-6 УК-7	Л1.2Л2.3Л3. 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 телекомму-никации (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 3
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	Чеботарев В. В., Чеботарев А. В.	Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол: учебно-методическое пособие	Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017	1	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576643
Л2. 3	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
Л2. 4	Кравчук В. И.	Легкая атлетика: учебно-методическое пособие	Челябинск: ЧГАКИ, 2013	1	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142

7.1.3. Методические разработки

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
ЛЗ. 1	Жерносек В.В.	Физическое воспитание и методы коррекции фигуры при помощи скакалки: методические указания	Братск: БрГУ, 2009	25	
ЛЗ. 2	Жерносек В.В.	Физическое воспитание. Методы силовых упражнений с помощью амортизатора: методические указания	Братск: БрГУ, 2010	25	
ЛЗ. 3	Жерносек В.В., Колесникова О.А.	Развитие силы и выносливости студентов на начальном этапе лыжной подготовки: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	45	
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	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
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
<p>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 погодно-климатическим условиям. При изучении дисциплины физическая культура и спорт обучающиеся могут использовать информационные ресурсы.</p>		