

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

"БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ Е.И.Луковникова

\_\_\_\_\_ 02 июня \_\_\_\_\_ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.06.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

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

Учебный план b350310\_23\_СПС.plx

Направление: 35.03.10 Ландшафтная архитектура

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах:

Зачет 3,4,5,6

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на<br>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 |       |     |
| Неделя                                    | 17      |    | 14      |    | 17      |    | 14      |    | 17      |    | 14      |    |       |     |
| Вид занятий                               | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП    | РП  |
| Практические                              | 32      | 32 | 20      | 20 | 34      | 34 | 28      | 28 | 2       | 2  | 2       | 2  | 118   | 118 |
| В том числе инт.                          | 6       | 6  | 6       | 6  | 6       | 6  | 6       | 6  | 2       | 2  | 2       | 2  | 28    | 28  |
| Итого ауд.                                | 32      | 32 | 20      | 20 | 34      | 34 | 28      | 28 | 2       | 2  | 2       | 2  | 118   | 118 |
| Контактная работа                         | 32      | 32 | 20      | 20 | 34      | 34 | 28      | 28 | 2       | 2  | 2       | 2  | 118   | 118 |
| Сам. работа                               |         |    |         |    | 34      | 34 | 28      | 28 | 83      | 83 | 65      | 65 | 210   | 210 |
| Итого                                     | 32      | 32 | 20      | 20 | 68      | 68 | 56      | 56 | 85      | 85 | 67      | 67 | 328   | 328 |

Программу составил(и):

*б.с., ст.пр., 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 35.03.10 Ландшафтная архитектура (приказ Минобрнауки России от 01.08.2017 г. № 736)

составлена на основании учебного плана:

Направление: 35.03.10 Ландшафтная архитектура  
утвержденного приказом ректора от 17.02.2023 № 72.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

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

Протокол от 12 апреля 2023 г. № 10

Срок действия программы: 2023-2027уч.г.

Зав. кафедрой Никифорова В.А.

Председатель МКФ

доцент, к.т.н., Варданян М.А. \_\_\_\_\_ 18 апреля 2023 г. № 10

Ответственный за реализацию ОПОП \_\_\_\_\_ Гарус И.А.

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

№ регистрации \_\_\_\_\_ 13  
(методический отдел)

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МКФ

\_\_\_\_\_ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры  
**Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры**

Внесены изменения/дополнения (Приложение \_\_\_\_\_)

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МКФ

\_\_\_\_\_ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры  
**Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры**

Внесены изменения/дополнения (Приложение \_\_\_\_\_)

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МКФ

\_\_\_\_\_ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры  
**Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры**

Внесены изменения/дополнения (Приложение \_\_\_\_\_)

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МКФ

\_\_\_\_\_ 2027 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры  
**Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры**

Внесены изменения/дополнения (Приложение \_\_\_\_\_)

Протокол от \_\_\_\_\_ 2027 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.06.04 |
| <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.      |            |
| <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-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.   |
| Индикатор 1   |   |
| <b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b> |   |
| 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**

|            |   |
|------------|---|
| <b>3.1</b> | <b>Знать:</b>   |
| 3.1.1      | основные приемы эффективного управления собственным временем,основные методики самоконтроля;основные приемы саморазвития на протяжении всей жизни;роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни;   |
| <b>3.2</b> | <b>Уметь:</b>   |
| 3.2.1      | эффективно планировать и контролировать собственное время;использовать методы саморегуляции,саморазвития и самообучения;применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,формирования здорового образа и стиля жизни; |
| <b>3.3</b> | <b>Владеть:</b>   |
| 3.3.1      | методами управления собственным временем;технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных знаний, умений и навыков, методиками саморазвития;средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;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 | Компетенции | Литература                      | Инте ракт. | Примечание  |
|-------------|-------------|----------------------------------|----------------|-------|-------------|---------------------------------|------------|---|
|             | Раздел      | <b>Раздел 1. Спортивные игры</b> |                |       |             |                                 |            |   |
| 1.1         | Пр          | Волейбол                         | 1              | 8     | УК-6 УК-7   | Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 1          | сотрудниче ство в малых группах,УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |

|     |        |  |   |   |           |  |   |   |
|-----|--------|--|---|---|-----------|--|---|---|
| 1.2 | Пр     | Баскетбол                                    | 1 | 8 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л3.6<br>Л3.9<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7              | 1 | сотрудниче<br>ство в малых<br>группах,УК-<br>6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2 |
| 1.3 | Пр     | Настольный теннис                            | 1 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                     | 0 | УК-6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2,  |
| 1.4 | Пр     | Футбол                                       | 1 | 1 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5<br>Л1.6Л2.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7         | 0 | УК-6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2,  |
| 1.5 | Пр     | Дартс  | 1 | 1 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                     | 0 | УК-6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2,  |
|     | Раздел | <b>Раздел 2. Гимнастика</b>                  |   |   |           |  |   |   |
| 2.1 | Пр     | Атлетическая гимнастика                      | 1 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.2<br>Л1.4Л3.8<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7              | 1 | сотрудниче<br>ство в малых<br>группах,УК-<br>6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2 |
| 2.2 | Пр     | Фитнес-аэробика                              | 1 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.2Л2.3Л3.<br>1 Л3.3 Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7    | 1 | сотрудниче<br>ство в малых<br>группах,УК-<br>6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2 |
|     | Раздел | <b>Раздел 3. Циклические<br/>виды спорта</b> |   |   |           |  |   |   |
| 3.1 | Пр     | Лыжная подготовка                            | 1 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л2.1Л3.<br>4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7              | 1 | сотрудниче<br>ство в малых<br>группах,УК-<br>6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2 |
| 3.2 | Пр     | Легкая атлетика                              | 1 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.3<br>Л1.5Л2.4Л3.<br>2 Л3.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 1 | сотрудниче<br>ство в малых<br>группах,УК-<br>6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2 |
|     | Раздел | <b>Раздел 4. Спортивные игры</b>             |   |   |           |  |   |   |
| 4.1 | Пр     | Волейбол                                     | 2 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                          | 1 | сотрудниче<br>ство в малых<br>группах,УК-<br>6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2 |
| 4.2 | Пр     | Баскетбол                                    | 2 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л3.6<br>Л3.9<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7              | 1 | сотрудниче<br>ство в малых<br>группах,УК-<br>6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2 |
| 4.3 | Пр     | Настольный теннис                            | 2 | 1 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                     | 0 | УК-6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2,  |
| 4.4 | Пр     | Футбол                                       | 2 | 1 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5<br>Л1.6Л2.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7         | 0 | УК-6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2,  |

|     |        |  |   |   |           |   |   |  |
|-----|--------|--|---|---|-----------|---|---|--|
| 4.5 | Пр     | Дартс                                    | 2 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                    | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,                               |
|     | Раздел | <b>Раздел 5. Гимнастика</b>              |   |   |           |   |   |  |
| 5.1 | Пр     | Атлетическая гимнастика                  | 2 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.2<br>Л1.4Л3.8<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 1 | сотрудничество в малых группах,УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 5.2 | Пр     | Фитнес-аэробика                          | 2 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.2Л2.3Л3.1<br>Л3.3 Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7    | 1 | сотрудничество в малых группах,УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
|     | Раздел | <b>Раздел 6. Циклические виды спорта</b> |   |   |           |   |   |  |
| 6.1 | Пр     | Лыжная подготовка                        | 2 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л2.1Л3.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                 | 1 | сотрудничество в малых группах,УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 6.2 | Пр     | Легкая атлетика                          | 2 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.3<br>Л1.5Л2.4Л3.2<br>Л3.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 1 | сотрудничество в малых группах,УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
|     | Раздел | <b>Раздел 7. Спортивные игры</b>         |   |   |           |   |   |  |
| 7.1 | Пр     | Волейбол                                 | 3 | 5 | УК-6 УК-7 | Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                         | 4 | сотрудничество в малых группах,УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 7.2 | Пр     | Баскетбол                                | 3 | 5 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л3.6<br>Л3.9<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 2 | сотрудничество в малых группах,УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 7.3 | Пр     | Настольный теннис                        | 3 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                    | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,                               |
| 7.4 | Пр     | Футбол                                   | 3 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5<br>Л1.6Л2.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7        | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,                               |
| 7.5 | Пр     | Дартс                                    | 3 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                    | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,                               |
|     | Раздел | <b>Раздел 8. Гимнастика</b>              |   |   |           |   |   |  |
| 8.1 | Пр     | Атлетическая гимнастика                  | 3 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.2<br>Л1.4Л3.8<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,                               |
| 8.2 | Пр     | Фитнес-аэробика                          | 3 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.2Л2.3Л3.1<br>Л3.3 Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7    | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,                               |
|     | Раздел | <b>Раздел 9. Циклические виды спорта</b> |   |   |           |   |   |  |

|      |        |                                   |   |   |           |   |   |  |
|------|--------|-----------------------------------|---|---|-----------|---|---|--|
| 9.1  | Пр     | Лыжная подготовка                 | 3 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л2.1Л3.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                 | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,                               |
| 9.2  | Пр     | Легкая атлетика                   | 3 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.3<br>Л1.5Л2.4Л3.2<br>Л3.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,                               |
| 9.3  | Ср     | Волейбол                          | 3 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                         | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,                               |
| 9.4  | Ср     | Баскетбол                         | 3 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л3.6<br>Л3.9<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,                               |
| 9.5  | Ср     | Настольный теннис                 | 3 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                    | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,                               |
| 9.6  | Ср     | Футбол                            | 3 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5<br>Л1.6Л2.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7        | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,                               |
| 9.7  | Ср     | Дартс                             | 3 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                    | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,                               |
| 9.8  | Ср     | Атлетическая гимнастика           | 3 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.2<br>Л1.4Л3.8<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,                               |
| 9.9  | Ср     | Фитнес-аэробика                   | 3 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.2Л2.3Л3.1<br>Л3.3 Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7    | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,                               |
| 9.10 | Ср     | Лыжная подготовка                 | 3 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л2.1Л3.2<br>Л3.4 Л3.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7    | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,                               |
| 9.11 | Ср     | Легкая атлетика                   | 3 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.3<br>Л1.5Л2.4Л3.2<br>Л3.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,                               |
| 9.12 | Зачёт  | подготовка к зачету               | 3 | 4 | УК-6 УК-7 | Э2 Э3 Э4 Э5<br>Э6 Э7                                    | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,                               |
|      | Раздел | <b>Раздел 10. Спортивные игры</b> |   |   |           |   |   |  |
| 10.1 | Пр     | Волейбол                          | 4 | 5 | УК-6 УК-7 | Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                         | 4 | сотрудничество в малых группах,УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 10.2 | Пр     | Баскетбол                         | 4 | 5 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л3.6<br>Л3.9<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 2 | сотрудничество в малых группах,УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 10.3 | Пр     | Настольный теннис                 | 4 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                    | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,                               |

|       |        |   |   |   |           |   |   |                              |
|-------|--------|---|---|---|-----------|---|---|------------------------------|
| 10.4  | Пр     | Футбол                                    | 4 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5<br>Л1.6Л2.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7        | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2, |
| 10.5  | Пр     | Дартс                                     | 4 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                    | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2, |
|       | Раздел | <b>Раздел 11. Гимнастика</b>              |   |   |           |   |   |                              |
| 11.1  | Пр     | Атлетическая гимнастика                   | 4 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.2<br>Л1.4Л3.8<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2, |
| 11.2  | Пр     | Фитнес-аэробика                           | 4 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.2Л2.3Л3.1<br>Л3.3 Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7    | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2, |
|       | Раздел | <b>Раздел 12. Циклические виды спорта</b> |   |   |           |   |   |                              |
| 12.1  | Пр     | Лыжная подготовка                         | 4 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л2.1Л3.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                 | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2, |
| 12.2  | Пр     | Легкая атлетика                           | 4 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.3<br>Л1.5Л2.4Л3.2<br>Л3.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2, |
| 12.3  | Ср     | Волейбол                                  | 4 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                         | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2, |
| 12.4  | Ср     | Баскетбол                                 | 4 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л3.6<br>Л3.9<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2, |
| 12.5  | Ср     | Настольный теннис                         | 4 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                    | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2, |
| 12.6  | Ср     | Футбол                                    | 4 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5<br>Л1.6Л2.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7        | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2, |
| 12.7  | Ср     | Дартс                                     | 4 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                    | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2, |
| 12.8  | Ср     | Атлетическая гимнастика                   | 4 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.2<br>Л1.4Л3.8<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2, |
| 12.9  | Ср     | Фитнес-аэробика                           | 4 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.2Л2.3Л3.1<br>Л3.3 Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7    | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2, |
| 12.10 | Ср     | Лыжная подготовка                         | 4 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л2.1Л3.2<br>Л3.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7         | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2, |
| 12.11 | Ср     | Легкая атлетика                           | 4 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.3<br>Л1.5Л2.4Л3.2<br>Л3.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2, |
| 12.12 | Зачёт  | подготовка к зачету                       | 4 | 4 | УК-6 УК-7 | Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                                 | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2, |



|      |        |   |   |     |           |  |     |   |
|------|--------|---|---|-----|-----------|--|-----|---|
|      | Раздел | <b>Раздел 13. Спортивные игры</b>         |   |     |           |  |     |   |
| 13.1 | Пр     | Волейбол                                  | 5 | 0,4 | УК-6 УК-7 | Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                          | 0,4 | сотрудниче<br>ство в малых<br>группах,УК-<br>6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2 |
| 13.2 | Пр     | Баскетбол                                 | 5 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л3.6<br>Л3.9<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7              | 0,2 | сотрудниче<br>ство в малых<br>группах,УК-<br>6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2 |
| 13.3 | Пр     | Настольный теннис                         | 5 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                     | 0,2 | сотрудниче<br>ство в малых<br>группах,УК-<br>6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2 |
| 13.4 | Пр     | Футбол                                    | 5 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5<br>Л1.6Л2.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7         | 0,2 | сотрудниче<br>ство в малых<br>группах,УК-<br>6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2 |
| 13.5 | Пр     | Дартс                                     | 5 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                     | 0,2 | сотрудниче<br>ство в малых<br>группах,УК-<br>6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2 |
|      | Раздел | <b>Раздел 14. Гимнастика</b>              |   |     |           |  |     |   |
| 14.1 | Пр     | Атлетическая гимнастика                   | 5 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.2<br>Л1.4Л3.8<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7              | 0,2 | сотрудниче<br>ство в малых<br>группах,УК-<br>6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2 |
| 14.2 | Пр     | Фитнес -аэробика                          | 5 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.2Л2.3Л3.<br>1 Л3.3 Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7    | 0,2 | сотрудниче<br>ство в малых<br>группах,УК-<br>6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2 |
|      | Раздел | <b>Раздел 15. Циклические виды спорта</b> |   |     |           |  |     |   |
| 15.1 | Пр     | Лыжная подготовка                         | 5 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л2.1Л3.<br>2 Л3.4 Л3.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7    | 0,2 | сотрудниче<br>ство в малых<br>группах,УК-<br>6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2 |
| 15.2 | Пр     | Легкая атлетика                           | 5 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.3<br>Л1.5Л2.4Л3.<br>2 Л3.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0,2 | сотрудниче<br>ство в малых<br>группах,УК-<br>6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2 |
| 15.3 | Ср     | Волейбол                                  | 5 | 10  | УК-6 УК-7 | Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                          | 0   | УК-6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2,  |

|       |        |                                   |   |     |           |   |     |  |
|-------|--------|-----------------------------------|---|-----|-----------|---|-----|--|
| 15.4  | Ср     | Баскетбол                         | 5 | 10  | УК-6 УК-7 | Л1.5Л3.6<br>Л3.9<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,                               |
| 15.5  | Ср     | Настольный теннис                 | 5 | 10  | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                    | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,                               |
| 15.6  | Ср     | Футбол                            | 5 | 9   | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5<br>Л1.6Л2.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7        | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,                               |
| 15.7  | Ср     | Дартс                             | 5 | 6   | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                    | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,                               |
| 15.8  | Ср     | Атлетическая гимнастика           | 5 | 8   | УК-6 УК-7 | Л1.2<br>Л1.4Л3.8<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,                               |
| 15.9  | Ср     | Фитнес-аэробика                   | 5 | 8   | УК-6 УК-7 | Л1.2Л2.3Л3.1<br>Л3.3 Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7    | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,                               |
| 15.10 | Ср     | Лыжная подготовка                 | 5 | 10  | УК-6 УК-7 | Л1.5Л2.1Л3.2<br>Л3.4 Л3.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7    | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,                               |
| 15.11 | Ср     | Легкая атлетика                   | 5 | 8   | УК-6 УК-7 | Л1.3<br>Л1.5Л2.4Л3.2<br>Л3.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,                               |
| 15.12 | Зачёт  | подготовка к зачету               | 5 | 4   | УК-6 УК-7 | Э2 Э3 Э4 Э5<br>Э6 Э7                                    | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,                               |
|       | Раздел | <b>Раздел 16. Спортивные игры</b> |   |     |           |   |     |  |
| 16.1  | Пр     | Волейбол                          | 6 | 0,4 | УК-6 УК-7 | Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                         | 0,4 | сотрудничество в малых группах,УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 16.2  | Пр     | Баскетбол                         | 6 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л3.6<br>Л3.9<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0,2 | сотрудничество в малых группах,УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 16.3  | Пр     | Настольный теннис                 | 6 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                    | 0,2 | сотрудничество в малых группах,УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 16.4  | Пр     | Футбол                            | 6 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5<br>Л1.6Л2.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7        | 0,2 | сотрудничество в малых группах,УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |

|       |        |   |   |     |           |  |     |  |
|-------|--------|---|---|-----|-----------|--|-----|--|
| 16.5  | Пр     | Дартс   | 6 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                     | 0,2 | сотрудниче-<br>ство в малых<br>группах,УК-<br>6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2 |
|       | Раздел | <b>Раздел 17. Гимнастика</b>                  |   |     |           |  |     |  |
| 17.1  | Пр     | Атлетическая гимнастика                       | 6 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.2<br>Л1.4Л3.8<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7              | 0,2 | сотрудниче-<br>ство в малых<br>группах,УК-<br>6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2 |
| 17.2  | Пр     | Фитнес-аэробика                               | 6 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.2Л2.3Л3.<br>1 Л3.3 Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7    | 0,2 | сотрудниче-<br>ство в малых<br>группах,УК-<br>6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2 |
|       | Раздел | <b>Раздел 18. Циклические<br/>виды спорта</b> |   |     |           |  |     |  |
| 18.1  | Пр     | Лыжная подготовка                             | 6 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л2.1Л3.<br>2 Л3.4 Л3.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7    | 0,2 | сотрудниче-<br>ство в малых<br>группах,УК-<br>6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2 |
| 18.2  | Пр     | Легкая атлетика                               | 6 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.3<br>Л1.5Л2.4Л3.<br>2 Л3.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0,2 | сотрудниче-<br>ство в малых<br>группах,УК-<br>6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2 |
| 18.3  | Ср     | Волейбол                                      | 6 | 10  | УК-6 УК-7 | Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                          | 0   | УК-6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2,   |
| 18.4  | Ср     | Баскетбол                                     | 6 | 10  | УК-6 УК-7 | Л1.5Л3.6<br>Л3.9<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7              | 0   | УК-6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2,   |
| 18.5  | Ср     | Настольный теннис                             | 6 | 8   | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                     | 0   | УК-6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2,   |
| 18.6  | Ср     | Футбол  | 6 | 9   | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5<br>Л1.6Л2.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7         | 0   | УК-6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2,   |
| 18.7  | Ср     | Дартс   | 6 | 2   | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                     | 0   | УК-6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2,   |
| 18.8  | Ср     | Атлетическая гимнастика                       | 6 | 6   | УК-6 УК-7 | Л1.2<br>Л1.4Л3.8<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7              | 0   | УК-6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2,   |
| 18.9  | Ср     | Фитнес-аэробика                               | 6 | 4   | УК-6 УК-7 | Л1.2Л2.3Л3.<br>1 Л3.3 Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7    | 0   | УК-6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2,   |
| 18.10 | Ср     | Лыжная подготовка                             | 6 | 8   | УК-6 УК-7 | Л1.5Л2.1Л3.<br>2 Л3.4 Л3.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7    | 0   | УК-6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2,   |

|       |       |                     |   |   |           |  |   |                              |
|-------|-------|---------------------|---|---|-----------|--|---|------------------------------|
| 18.11 | Ср    | Легкая атлетика     | 6 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.3<br>Л1.5Л2.4Л3.<br>2 Л3.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2, |
| 18.12 | Зачёт | подготовка к зачету | 6 | 4 | УК-6 УК-7 | Э2 Э3 Э4 Э5<br>Э6 Э7                                     | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2, |

### 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. Контрольные вопросы и задания

контрольные тесты

1. Девушки:

| п/п | Тесты   | Оценка в очках |           |      |       |      |       |    |
|-----|---|----------------|-----------|------|-------|------|-------|----|
|     |   | 5              | 4         | 3    | 2     | 1    |       |    |
| 1.  | Бег 100 м (сек)   |                | 15.7 16,0 | 17,0 | 17,9  | 18.7 |       |    |
| 2.  | Бег 2000 м (мин. сек)   |                | 10.15     | 10.5 | 11.15 | 11.5 | 12.15 |    |
| 3.  | Бег на лыжах 3 км (мин, сек)                                      |                | 18.0      | 18.3 | 19.3  | 20.0 | 21.0  |    |
| 4.  | Поднимание и опускание туловища, ноги закреплены, руки за головой | 60             | 50        | 40   | 30    | 20   |       |    |
| 5.  | Прыжок с места (см)   |                | 190       | 180  | 168   | 160  | 150   |    |
| 6.  | Приседание на одной ноге  | 12             | 10        | 8    | 6     | 4    |       |    |
| 7.  | Метание набивного мяча (м)  | 9              | 8         | 7    | 6     | 5    |       |    |
| 8.  | Выпрыгивание у сетки (кол-во)                                     |                |           | 10 8 | 6     | 4    | 2     |    |
| 9.  | Подача мяча (кол-во)  |                | 5         | 4    | 3     | 2    | 1     |    |
| 10. | Бросок дротика в мишень (очки)                                    |                |           | 180  | 160   | 140  | 120   | 80 |
| 11. | Штрафной бросок в кольцо  | 4              | 3         | 2    | 1     | 0    |       |    |
| 12. | Челночный бег с ведением мяча (сек)                               |                | 35        | 40   | 45    | 50   | 53    |    |
| 13. | Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо                           |                |           | 5    | 4     | 3    | 2     | 1  |
| 14. | Подача мяча   | 5              | 4         | 3    | 2     | 1    |       |    |
| 15. | Удар мяча справа по диагонали                                     |                |           | 5 4  | 3     | 2    | 1     |    |
| 16. | Удар мяча слева по диагонали                                      |                |           | 5 4  | 3     | 2    | 1     |    |

2. Юноши:

| п/п | Тесты   | Оценка в очках |       |       |        |       |      |      |
|-----|---|----------------|-------|-------|--------|-------|------|------|
|     |   | 5              | 4     | 3     | 2      | 1     |      |      |
| 1.  | Бег 100 м (сек)                               |                | 13.2  | 13,8  | 14,0   | 14,3  | 14.6 |      |
| 2.  | Бег 3000 м (мин. сек)                         |                | 12.0  |       | 12.35  | 13.1  | 13.5 | 14.0 |
| 3.  | Бег на лыжах 5 км (мин, сек)                  |                | 23. 5 | 25. 0 | 26. 25 | 27.45 | 28.3 |      |
| 4.  | Подтягивание на перекладине                   | 15             | 12    | 9     | 7      | 5     |      |      |
| 5.  | Прыжок с места (см)                           |                | 250   | 240   | 230    | 223   | 215  |      |
| 6.  | Поднимание ног в весе до касания перекладиной |                |       | 10    | 7      | 5     | 3    | 2    |
| 7.  | Метание набивного мяча (м)                    | 14             | 13    | 12    | 10     | 8     |      |      |
| 8.  | Выпрыгивание у сетки (кол-во)                 |                |       | 15    | 10     | 8     | 6    | 4    |
| 9.  | Подача мяча (кол-во)                          | 6              | 5     | 4     | 3      | 2     |      |      |
| 10. | Бросок дротика в мишень (очки)                |                |       | 200   | 180    | 160   | 140  | 100  |
| 11. | Штрафной бросок в кольцо                      | 5              | 4     | 3     | 2      | 1     |      |      |
| 12. | Челночный бег с ведением мяча (сек)           |                | 30    | 35    | 40     | 45    | 48   |      |
| 13. | Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо       |                |       | 6     | 5      | 4     | 3    | 2    |
| 14. | Подача мяча                                   | 8              | 7     | 6     | 5      | 4     |      |      |
| 15. | Удар мяча справа по диагонали                 |                |       | 6     | 5      | 4     | 3    | 2    |
| 16. | Удар мяча слева по диагонали                  |                |       | 6     | 5      | 4     | 3    | 2    |
| 17. | Удар мячом по воротам с 11 м.                 |                |       | 5     | 4      | 3     | 2    | 1    |
| 18. | Ведения мяча и обводка (сек.)                 |                |       | 10    | 15     | 20    | 25   | 30   |
| 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                     |   |                |             |         |       |      |        |
| 1. Девушки:                           |   |                |             |         |       |      |        |
| п/п                                   | Тесты   | Оценка в очках |             |         |       |      |        |
|                                       |   | 5              | 4           | 3       | 2     | 1    |        |
| 1.                                    | Бег 100 м (сек)   |                | 15.7 16,0   | 17,0    | 17,9  | 18,7 |        |
| 2.                                    | Бег 2000 м (мин. сек)   |                | 10.15       | 10.5    | 11.15 | 11.5 | 12.15  |
| 3.                                    | Бег на лыжах 3 км (мин, сек)                                      |                | 18.0        | 18.3    | 19.3  | 20.0 | 21.0   |
| 4.                                    | Поднимание и опускание туловища, ноги закреплены, руки за головой |                | 60 50       | 40      | 30    | 20   |        |
| 5.                                    | Прыжок с места (см)   |                | 190         | 180     | 168   | 160  | 150    |
| 6.                                    | Приседание на одной ноге  |                | 12 10       | 8       | 6     | 4    |        |
| 7.                                    | Метание набивного мяча (м)  |                | 9 8         | 7       | 6     | 5    |        |
| 8.                                    | Выпрыгивание у сетки (кол-во)                                     |                |             | 10 8    | 6     | 4    | 2      |
| 9.                                    | Подача мяча (кол-во)  |                | 5           | 4       | 3     | 2    | 1      |
| 10.                                   | Бросок дротика в мишень (очки)                                    |                |             | 180     | 160   | 140  | 120 80 |
| 11.                                   | Штрафной бросок в кольцо  |                | 4 3         | 2       | 1     | 0    |        |
| 12.                                   | Челночный бег с ведением мяча (сек)                               |                | 35          | 40      | 45    | 50   | 53     |
| 13.                                   | Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо                           |                |             | 5       | 4     | 3    | 2 1    |
| 14.                                   | Подача мяча   |                | 5 4         | 3       | 2     | 1    |        |
| 15.                                   | Удар мяча справа по диагонали                                     |                |             | 5 4     | 3     | 2    | 1      |
| 16.                                   | Удар мяча слева по диагонали                                      |                |             | 5 4     | 3     | 2    | 1      |
| 2. Юноши:                             |   |                |             |         |       |      |        |
| п/п                                   | Тесты   | Оценка в очках |             |         |       |      |        |
|                                       |   | 5              | 4           | 3       | 2     | 1    |        |
| 1.                                    | Бег 100 м (сек)   |                | 13.2 13,8   | 14,0    | 14,3  | 14,6 |        |
| 2.                                    | Бег 3000 м (мин. сек)   |                | 12.0        | 12.35   | 13.1  | 13.5 | 14.0   |
| 3.                                    | Бег на лыжах 5 км (мин, сек)                                      |                | 23. 5 25. 0 | 26. 25  | 27.45 | 28.3 |        |
| 4.                                    | Подтягивание на перекладине                                       |                | 15 12       | 9       | 7     | 5    |        |
| 5.                                    | Прыжок с места (см)   |                | 250         | 240     | 230   | 223  | 215    |
| 6.                                    | Поднимание ног в весе до касания перекладиной                     |                |             | 10      | 7     | 5    | 3 2    |
| 7.                                    | Метание набивного мяча (м)  |                | 14 13       | 12      | 10    | 8    |        |
| 8.                                    | Выпрыгивание у сетки (кол-во)                                     |                |             | 15 10   | 8     | 6    | 4      |
| 9.                                    | Подача мяча (кол-во)  |                | 6 5         | 4       | 3     | 2    |        |
| 10.                                   | Бросок дротика в мишень (очки)                                    |                |             | 200 180 | 160   | 140  | 100    |
| 11.                                   | Штрафной бросок в кольцо  |                | 5 4         | 3       | 2     | 1    |        |
| 12.                                   | Челночный бег с ведением мяча (сек)                               |                | 30          | 35      | 40    | 45   | 48     |
| 13.                                   | Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо                           |                |             | 6       | 5     | 4    | 3 2    |
| 14.                                   | Подача мяча   |                | 8 7         | 6       | 5     | 4    |        |
| 15.                                   | Удар мяча справа по диагонали                                     |                |             | 6 5     | 4     | 3    | 2      |
| 16.                                   | Удар мяча слева по диагонали                                      |                |             | 6 5     | 4     | 3    | 2      |
| 17.                                   | Удар мячом по воротам с 11 м.                                     |                |             | 5 4     | 3     | 2    | 1      |
| 18.                                   | Ведения мяча и обводка (сек.)                                     |                |             | 10 15   | 20    | 25   | 30     |
| 19.                                   | Набивание мяча ногой (удар)                                       |                | 25 20       | 15      | 10    | 5    |        |
| 6.4. Перечень видов оценочных средств |   |                |             |         |       |      |        |
| Контрольные тесты                     |   |                |             |         |       |      |        |

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 7.1. Рекомендуемая литература

#### 7.1.1. Основная литература

|       | Авторы,                                 | Заглавие   | Издательство,          | Кол-во | Эл. адрес |
|-------|---|--|------------------------|--------|-----------|
| ЛП. 1 | Портнов Ю.М., Савин В.П., Железняк Ю.Д. | Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: Учеб. пособие для вузов | Москва: Академия, 2008 | 10     |           |
| ЛП. 2 | Журавин М. Л.                           | Гимнастика: учебник  | Москва: Академия, 2009 | 10     |           |

|          | Авторы,  | Заглавие   | Издательство,   | Кол-во | Эл. адрес   |
|----------|--|--|---|--------|---|
| Л1.<br>3 | Кизько А.<br>П., Забелина<br>Л. Г.,<br>Тертычный<br>А. В.,<br>Косарев В.<br>А. | Легкая атлетика: учебное пособие   | Новосибирск:<br>Новосибирский<br>государственный<br>технический<br>университет,<br>2018 | 1      | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576711">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576711</a>   |
| Л1.<br>4 | Ерёмкина Л.<br>В.  | Атлетическая гимнастика: учебное пособие   | Челябинск:<br>ЧГАКИ, 2011   | 1      | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=491926">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=491926</a>   |
| Л1.<br>5 | Мякотных В.<br>В.  | Теория и методика оздоровительной тренировки: учебное пособие для бакалавров и слушателей ДПО по направлению подготовки «Физическая культура»: учебное пособие | Сочи:<br>Сочинский<br>государственный<br>университет,<br>2020                           | 1      | <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=618225">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=618225</a> |
| Л1.<br>6 | Ананьин М.,<br>Голушко Т.,<br>Колганова<br>Е., и др.                           | Организация и проведение занятий по мини-футболу (футзалу) в вузах: методические рекомендации по курсу «Физическая культура»: учебное пособие                  | Москва: Дело,<br>2020   | 1      | <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=685807">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=685807</a> |

### 7.1.2. Дополнительная литература

|          | Авторы,   | Заглавие   | Издательство,  | Кол-во | Эл. адрес   |
|----------|---|--|--|--------|---|
| Л2.<br>1 | Жерносек<br>В.В.  | Лыжная подготовка: учебное пособие   | Братск: БрГУ,<br>2009  | 1      | <a href="http://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Жерносек%20В.В.%20Лыжная%20подготовка.2009.pdf">http://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Жерносек%20В.В.%20Лыжная%20подготовка.2009.pdf</a> |
| Л2.<br>2 | Чеботарев В.<br>В.,<br>Чеботарев А.<br>В.   | Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол: учебно-методическое пособие | Липецк:<br>Липецкий<br>государственный<br>педагогический<br>университет<br>имени П.П.<br>Семенова-Тян-<br>Шанского, 2017 | 1      | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576643">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576643</a>   |
| Л2.<br>3 | Федосеева<br>М. З.,<br>Лебедева С.<br>А.,<br>Иващенко Т.<br>А.,<br>Давиденко<br>Д. Н. | Методические основы фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие                       | Йошкар-Ола:<br>Поволжский<br>государственный<br>технологически<br>университет,<br>2018                                   | 1      | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494069">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494069</a>   |
| Л2.<br>4 | Кравчук В.<br>И.  | Легкая атлетика: учебно-методическое пособие   | Челябинск:<br>ЧГАКИ, 2013  | 1      | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492142">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492142</a>   |

### 7.1.3. Методические разработки

|          | Авторы,                                  | Заглавие  | Издательство,         | Кол-во | Эл. адрес   |
|----------|--|---|-----------------------|--------|---|
| Л3.<br>1 | Жерносек<br>В.В.                         | Физическое воспитание и методы коррекции фигуры при помощи скакалки: методические указания                | Братск: БрГУ,<br>2009 | 25     |   |
| Л3.<br>2 | Жерносек<br>В.В.                         | Физическое воспитание. Методы силовых упражнений с помощью амортизатора: методические указания            | Братск: БрГУ,<br>2010 | 25     |   |
| Л3.<br>3 | Колесникова<br>О.А.,<br>Жерносек<br>В.В. | Фитнес- как средство модернизации непрерывной системы укрепления здоровья студенток: методическое пособие | Братск: БрГУ,<br>2014 | 1      | <a href="http://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.%20Фитнес-как%20средство%20модернизации%20непрерывной%20системы%20укрепления%20здоровья%20студенток.Уч.пособие.2014.pdf">http://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.%20Фитнес-как%20средство%20модернизации%20непрерывной%20системы%20укрепления%20здоровья%20студенток.Уч.пособие.2014.pdf</a> |

|          | Авторы,   | Заглавие   | Издательство,         | Кол-во | Эл. адрес   |
|----------|---|--|-----------------------|--------|---|
| ЛЗ.<br>4 | Жерносек<br>В.В.,<br>Колесникова<br>О.А.                    | Развитие силы и выносливости студентов на начальном этапе лыжной подготовки: методические указания           | Братск: БрГУ,<br>2014 | 45     |   |
| ЛЗ.<br>5 | Малых Н.Н.,<br>Перелыгина<br>Л.И.,<br>Огородников<br>а Н.Л. | Аэробика- вариант ритмической гимнастики: методические указания  | Братск: БрГУ,<br>2014 | 40     |   |
| ЛЗ.<br>6 | Перелыгина<br>Л.И.,<br>Огородников<br>а Н.Л.,<br>Малых Н.Н. | Специальная физическая подготовка баскетболистов: методические указания                                      | Братск: БрГУ,<br>2014 | 40     |   |
| ЛЗ.<br>7 | Малых Н.Н.,<br>Перелыгина<br>Л.И.,<br>Огородников<br>а Н.Л. | Профессионально-прикладная подготовка: методические указания   | Братск: БрГУ,<br>2014 | 40     |   |
| ЛЗ.<br>8 | Колесникова<br>О.А.   | Атлетическая гимнастика на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях: методическое пособие | Братск: БрГУ,<br>2017 | 9      |   |
| ЛЗ.<br>9 | Колесникова<br>О.А., Малых<br>Н.Н.,<br>Перелыгина<br>Л.И.   | Совершенствование технических приемов баскетбола средствами игровых упражнений: методические указания        | Братск: БрГУ,<br>2021 | 1      | <a href="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">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</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 | Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>  | <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>   |
| Э5 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU<br><a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>  | <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>   |
| Э6 | Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) <a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a>   | <a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a>   |
| Э7 | 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>   |

### 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 Acrobat Reader DC   |
| 7.3.1.3 | doPDF   |
| 7.3.1.4 | LibreOffice   |
| 7.3.1.5 | Apache OpenOffice   |
| 7.3.1.6 | Ай-Логос  |

### 7.3.2 Перечень информационных справочных систем

|         |   |
|---------|---|
| 7.3.2.1 | Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)              |
| 7.3.2.2 | Национальная электронная библиотека НЭБ                                 |
| 7.3.2.3 | Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" |

|         |  |
|---------|--|
| 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 | Спортивные сооружения открытого типа | Основное оборудование:<br>- беговая дорожка;<br>- волейбольная площадка;<br>- баскетбольная площадка;<br>- теннисный корт, футбольное поле;<br>- турнировая зона;<br>- зона для пресса;<br>Дополнительно:<br>- волейбольная сетка;<br>- ворота футбольные;<br>- баскетбольные стойки с кольцами и металлической сеткой;<br>- кроссфит (рукоход);<br>- брусья;<br>- лабиринт (змейка);<br>- скамейка;<br>Вместимость: 200 человек  |             |
| 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   |             |
| спортзал института | Спортзал института (1 этаж)          | Основное оборудование:<br>- электронное табло – 1 комплект;<br>- шведские стенки – 5 шт.;<br>- волейбольные стойки – 1 комплект;<br>- щиты баскетбольные – 7 шт.;<br>- судейская вышка – 1 шт.;<br>- лыжи – 80 пар;<br>- лыжные палки – 80 пар;<br>- лыжные ботинки - 80 пар;<br>Дополнительно:<br>- гимнастические скамейки – 11 шт.;<br>- гимнастические маты – 4 шт.;<br>- гимнастические палки – 40 шт.;<br>- волейбольные мячи – 20 шт.;<br>- баскетбольные мячи – 40 шт.;<br>- футбольные мячи- 2 шт.;<br>- обручи- 5 шт.;<br>- скакалки – 45 шт.;<br>- бадминтон – 5 комплектов;<br>- стойка для хранения лыж.<br>Вместимость: 100 человек |             |
| спортзал института | Спортзал института (тренажерный зал) | Основное оборудование:<br>- штанги – 2 комплекта;<br>- силовые тренажеры – 5 шт.;<br>Дополнительно:<br>- гантели – 6 пар.<br>Вместимость: 10 человек  |             |

### 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Изучение дисциплины «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.