

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Луковникова Елена Ивановна  
 Должность: Проректор по учебной работе  
 Дата подписания: 21.12.2021 16:53:02  
 Уникальный программный ключ:  
 890f5aae3463de1924cbcf76ac5d7ab89e9fe51d

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

23 июня

20 21 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.04.05 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Закреплена за кафедрой Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры

Учебный план b440301\_21\_P.plx

Направление: 44.03.01 Педагогическое образование

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>( <b>&lt;Курс&gt;.&amp;b&gt;&lt;Семестр на курсе&gt;</b> ) | 1 (1.1) |    | 2 (1.2) |    | 3 (2.1) |    | 4 (2.2) |    | 5 (3.1) |     | 6 (3.2) |    | Итого |     |
|-----------------------------------------------------------------------|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|-----|---------|----|-------|-----|
| Неделя                                                                | 17      |    | 13      |    | 17      |    | 13      |    | 17      |     | 13      |    |       |     |
| Вид занятий                                                           | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП  | УП      | РП | УП    | РП  |
| Практические                                                          | 32      | 32 | 16      | 16 | 34      | 34 | 26      | 26 | 2       | 2   | 2       | 2  | 112   | 112 |
| В том числе инт.                                                      | 6       | 6  | 6       | 6  | 6       | 6  | 6       | 6  | 2       | 2   | 2       | 2  | 28    | 28  |
| Итого ауд.                                                            | 32      | 32 | 16      | 16 | 34      | 34 | 26      | 26 | 2       | 2   | 2       | 2  | 112   | 112 |
| Контактная работа                                                     | 32      | 32 | 16      | 16 | 34      | 34 | 26      | 26 | 2       | 2   | 2       | 2  | 112   | 112 |
| Сам. работа                                                           |         |    |         |    | 34      | 34 | 39      | 39 | 98      | 98  | 45      | 45 | 216   | 216 |
| Итого                                                                 | 32      | 32 | 16      | 16 | 68      | 68 | 65      | 65 | 100     | 100 | 47      | 47 | 328   | 328 |

Программу составил(и):

б.с., ст.пр., Перелыгина Л.И. Перелыгина

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 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

Направление: 44.03.01 Педагогическое образование

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. [подпись]

Председатель МКФ

доцент, к.ист.н., Лебедева Н.Н.

16-18 апреля 2021 г. 18

Ответственный за реализацию ОПОП

(подпись) (ФИО) [подпись] Григорьев С.А.

Директор библиотеки

(подпись) (ФИО) Селев Селев С.Р.

№ регистрации

841  
(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.04.05 |
| <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.    |

**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**

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>3.1</b> | <b>Знать:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 3.1.1      | должностные обязанности своей профессии, факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основы физической культуры.                                                                                                                                                                          |  |
| <b>3.2</b> | <b>Уметь:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| 3.2.1      | эффективно планировать собственное время для достижения результата и поставленных задач, придерживаться здорового образа жизни, самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, самостоятельно выбирать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры. |  |
| <b>3.3</b> | <b>Владеть:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| 3.3.1      | методами физического воспитания в укреплении здоровья; методами физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; здоровьесберегающими технологиями.                                                                                                                                                                                                                       |  |

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Код занятия | Вид занятия | Наименование разделов и тем | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Инте ракт. | Примечание |
|-------------|-------------|-----------------------------|----------------|-------|-------------|------------|------------|------------|
|             | Раздел      | Раздел 1. Спортивные игры   |                |       |             |            |            |            |

|     |        |                                                                                                        |   |    |           |                                 |   |                                                                                                                                                                                                        |
|-----|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|-----------|---------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 | Пр     | Общая и специальная подготовка обучающихся. Совершенствование навыков техники и тактики в видах спорта | 1 | 32 | УК-6 УК-7 | Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7         | 6 | преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся; УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2, К-6.2, УК-7.1, УК-7.2, |
|     | Раздел | <b>Раздел 2. Спортивные игры</b>                                                                       |   |    |           |                                 |   |                                                                                                                                                                                                        |
| 2.1 | Пр     | Общая и специальная подготовка обучающихся. Совершенствование навыков техники и тактики в видах спорта | 2 | 16 | УК-6 УК-7 | Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7         | 6 | преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся; УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2, К-6.2, УК-7.1, УК-7.2, |
|     | Раздел | <b>Раздел 3. Спортивные игры</b>                                                                       |   |    |           |                                 |   |                                                                                                                                                                                                        |
| 3.1 | Пр     | Волейбол                                                                                               | 3 | 5  | УК-6 УК-7 | Л1.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 2 | преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся; 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<br>Л3.8<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 2 | преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся; 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<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0 | 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<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                 | 0 | УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2                                                                                                                                                  |
| 3.5  | Пр | Дартс                   | 3 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                 | 0 | УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2,                                                                                                                                                 |
| 3.6  | Пр | Лыжная подготовка       | 3 | 4 | УК-6 УК-7 | Л2.1Л3.2<br>Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 2 | преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся; 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<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7         | 0 | 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<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0 | УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2,                                                                                                                                                 |
| 3.9  | Пр | Фитнес-аэробика         | 3 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.2Л2.3Л3.1<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,                                                                                                                                                 |
| 3.10 | Ср | Волейбол                | 3 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>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<br>Л3.8<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>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<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>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<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>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<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>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<br>Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>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<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>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<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>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<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,                                                                                                                                               |
| 3.19 | Зачёт  |                                  | 3 | 4 |           |                                                 | 0 |                                                                                                                                                                            |
|      | Раздел | <b>Раздел 4. Спортивные игры</b> |   |   |           |                                                 |   |                                                                                                                                                                            |
| 4.1  | Пр     | Волейбол                         | 4 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                 | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,                                                                                                                                               |
| 4.2  | Пр     | Баскетбол                        | 4 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.4Л3.5<br>Л3.8<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,                                                                                                                                               |
| 4.3  | Пр     | Футбол                           | 4 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.1Л2.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0 | 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<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                 | 2 | преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся;УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 4.5  | Пр     | Дартс                            | 4 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                 | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,                                                                                                                                               |
| 4.6  | Пр     | Лыжная подготовка                | 4 | 3 | УК-6 УК-7 | Л2.1Л3.2<br>Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0 | 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<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7      | 2 | преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся; УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2 |
| 4.8  | Пр | Атлетическая гимнастика | 4 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л3.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>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<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 2 | преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся; УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2 |
| 4.10 | Ср | Волейбол                | 4 | 5 | УК-6 УК-7 | Л1.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7              | 0 | УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2,                                                                                                                                                |
| 4.11 | Ср | Баскетбол               | 4 | 5 | УК-6 УК-7 | Л1.4Л3.5<br>Л3.8<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7  | 0 | УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2,                                                                                                                                                |
| 4.12 | Ср | Футбол                  | 4 | 5 | УК-6 УК-7 | Л1.1Л2.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7          | 0 | УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2,                                                                                                                                                |
| 4.13 | Ср | Наст. теннис            | 4 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7              | 0 | УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2,                                                                                                                                                |
| 4.14 | Ср | Дартс                   | 4 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7              | 0 | УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2,                                                                                                                                                |
| 4.15 | Ср | Лыжная подготовка       | 4 | 4 | УК-6 УК-7 | Л2.1Л3.2<br>Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7  | 0 | УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2,                                                                                                                                                |
| 4.16 | Ср | Легкая атлетика         | 4 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.3Л2.4Л3.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>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<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>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<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,                                                                                                                                               |
| 4.19 | Зачёт  |                                  | 4 | 4   |           |                                                 | 0   |                                                                                                                                                                            |
|      | Раздел | <b>Раздел 5. Спортивные игры</b> |   |     |           |                                                 |     |                                                                                                                                                                            |
| 5.1  | Пр     | Волейбол                         | 5 | 0,4 | УК-6 УК-7 | Л1.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                 | 0,4 | преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся;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<br>Л3.8<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0,2 | преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся;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<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0,2 | преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся;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<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7              | 0,2 | преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся; 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<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7              | 0,2 | преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся; УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2 |
| 5.6 | Пр | Лыжная подготовка | 5 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л2.1 Л3.2<br>Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0,2 | преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся; 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<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7      | 0,2 | преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся; 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<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7          | 0,2 | преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся; 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<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0,2 | преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся; УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2 |
| 5.10 | Ср | Волейбол                | 5 | 14  | УК-6 УК-7 | Л1.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7              | 0   | УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2,                                                                                                                                                |
| 5.11 | Ср | Баскетбол               | 5 | 12  | УК-6 УК-7 | Л1.4Л3.5<br>Л3.8<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7  | 0   | УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2,                                                                                                                                                |
| 5.12 | Ср | Футбол                  | 5 | 12  | УК-6 УК-7 | Л1.1Л2.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7          | 0   | УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2,                                                                                                                                                |
| 5.13 | Ср | Наст. теннис            | 5 | 9   | УК-6 УК-7 | Л1.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7              | 0   | УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2,                                                                                                                                                |

|      |        |                                  |   |     |           |                                                 |     |                                                                                                                                                                            |
|------|--------|----------------------------------|---|-----|-----------|-------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.14 | Ср     | Дартс                            | 5 | 9   | УК-6 УК-7 | Л1.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                 | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,                                                                                                                                               |
| 5.15 | Ср     | Лыжная подготовка                | 5 | 9   | УК-6 УК-7 | Л2.1Л3.2<br>Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,                                                                                                                                               |
| 5.16 | Ср     | Легкая атлетика                  | 5 | 9   | УК-6 УК-7 | Л1.3Л2.4Л3.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>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<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>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<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,                                                                                                                                               |
| 5.19 | Зачёт  |                                  | 5 | 4   |           |                                                 | 0   |                                                                                                                                                                            |
|      | Раздел | <b>Раздел 6. Спортивные игры</b> |   |     |           |                                                 |     |                                                                                                                                                                            |
| 6.1  | Пр     | Волейбол                         | 6 | 0,4 | УК-6 УК-7 | Л1.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                 | 0,4 | преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся;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<br>Л3.8<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0,2 | преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся;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<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0,2 | преподавателем знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся; 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<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0,2 | преподавателем знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся; 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<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0,2 | преподавателем знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся; 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<br>Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0,2 | преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся; 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<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0,2 | преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся; 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<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7         | 0,2 | преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся; 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<br>Л3.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0,2 | преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся; УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2 |
| 6.10 | Ср    | Волейбол                | 6 | 6   | УК-6 УК-7 | Л1.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                 | 0   | УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2,                                                                                                                                                |
| 6.11 | Ср    | Баскетбол               | 6 | 7   | УК-6 УК-7 | Л1.4Л3.5<br>Л3.8<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0   | УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2,                                                                                                                                                |
| 6.12 | Ср    | Футбол                  | 6 | 6   | УК-6 УК-7 | Л1.1Л2.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0   | УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2,                                                                                                                                                |
| 6.13 | Ср    | Наст. теннис            | 6 | 4   | УК-6 УК-7 | Л1.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>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<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>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<br>Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0   | УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2,                                                                                                                                                |
| 6.16 | Ср    | Легкая атлетика         | 6 | 3   | УК-6 УК-7 | Л1.3Л2.4Л3.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7         | 0   | УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2,                                                                                                                                                |
| 6.17 | Ср    | Атлетическая гимнастика | 6 | 4   | УК-6 УК-7 | Л1.5Л3.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0   | УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2,                                                                                                                                                |
| 6.18 | Ср    | Фитнес-аэробика         | 6 | 4   | УК-6 УК-7 | Л1.2Л2.3Л3.1<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,                                                                                                                                                |
| 6.19 | Зачёт |                         | 6 | 4   |           |                                                 | 0   |                                                                                                                                                                                |

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Образовательные технологии с использованием активных методов обучения (лекция – беседа, лекция – дискуссия, проблемная лекция, лекция-визуализация, лекция с заранее запланированными ошибками, лекция – пресс-конференция, лекция с разбором конкретных ситуаций, лекция-консультация, занятия с применением затрудняющих условий, методы группового решения творческих задач, метод развивающейся кооперации)

Традиционная (репродуктивная) технология (преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся)

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

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Контрольные вопросы и задания

## контрольные тесты

## 1. Женщины:

| №№   | Тесты                                                             | Оценка в очках |        |       |       |       |       |
|------|-------------------------------------------------------------------|----------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| п/п  |                                                                   | 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     |
| 1.9  | Подача мяча (кол-во)                                              |                | 5      | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1.10 | Бросок дротика в мишень (очки)                                    |                |        | 180   | 160   | 140   | 120   |
| 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     |
| 1.14 | Подача мяча                                                       | 5              | 4      | 3     | 2     | 1     |       |
| 1.15 | Удар мяча справа по диагонали                                     |                |        | 5     | 4     | 3     | 2     |
| 1.16 | Удар мяча слева по диагонали                                      |                |        | 5     | 4     | 3     | 2     |

## 2. Мужчины:

| №№   | Тесты                                         | Оценка в очках |       |        |        |       |      |
|------|-----------------------------------------------|----------------|-------|--------|--------|-------|------|
| п/п  |                                               | 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    |
| 2.7  | Метание набивного мяча (м)                    | 14             | 13    | 12     | 10     | 8     |      |
| 2.8  | Выпрыгивание у сетки (кол-во)                 |                |       | 15     | 10     | 8     | 6    |
| 2.9  | Подача мяча (кол-во)                          |                | 6     | 5      | 4      | 3     | 2    |
| 2.10 | Бросок дротика в мишень (очки)                |                |       | 200    | 180    | 160   | 140  |
| 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    |
| 2.14 | Подача мяча                                   | 8              | 7     | 6      | 5      | 4     |      |
| 2.15 | 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    |
| 2.18 | Ведения мяча и обводка (сек.)                 |                |       | 10     | 15     | 20    | 25   |
| 2.19 | Набивание мяча ногой (удар)                   | 25             | 20    | 15     | 10     | 5     | 30   |

## 6.2. Темы письменных работ

не предусмотрено учебным планом

## 6.3. Фонд оценочных средств

Контрольные тесты

## 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 | Турманидзе<br>В. Г.,<br>Иванова Л.<br>М., Ковтун<br>Г. С., Кожин<br>С. В.,<br>Майоркина<br>И. В.,<br>Салугин А.<br>В.,<br>Турманидзе<br>А. В. | Спортивные игры: волейбол,<br>баскетбол, бадминтон: учебное<br>пособие | Омск: Омский<br>государственный<br>университет<br>им. Ф.М.<br>Достоевского,<br>2018     | 1      | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142</a> |
| Л1.<br>5 | Ерёмина Л.<br>В.                                                                                                                              | Атлетическая гимнастика: учебное<br>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> |

### 7.1.2. Дополнительная литература

|          | Авторы,                                                                               | Заглавие                                                                                      | Издательство,                                                                                                            | Кол-во | Эл. адрес                                                                                                                   |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л2.<br>1 | Жерносек<br>В.В.                                                                      | Лыжная подготовка: Практикум                                                                  | Братск: БрГУ,<br>2007                                                                                                    | 25     |                                                                                                                             |
| Л2.<br>2 | Чеботарев В.<br>В.,<br>Чеботарев А.<br>В.                                             | Футбол: история, правила, техника и<br>тактика игры в футбол: учебно-<br>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-<br>аэробики: учебно-методическое<br>пособие                       | Йошкар-Ола:<br>Поволжский<br>государственный<br>технологически<br>й 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-<br>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<br>коррекции фигуры при помощи<br>скакалки: методические указания            | Братск: БрГУ,<br>2009 | 25     |           |
| Л3.<br>2 | Жерносек<br>В.В.                                          | Физическое воспитание. Методы<br>силовых упражнений с помощью<br>амортизатора: методические указания        | Братск: БрГУ,<br>2010 | 25     |           |
| Л3.<br>3 | Жерносек<br>В.В.,<br>Колесникова<br>О.А.                  | Развитие силы и выносливости<br>студентов на начальном этапе<br>лыжной подготовки: методические<br>указания | Братск: БрГУ,<br>2014 | 45     |           |
| Л3.<br>4 | Малых Н.Н.,<br>Перелыгина<br>Л.И.,<br>Огородников<br>А.Н. | Аэробика- вариант ритмической<br>гимнастики: методические указания                                          | Братск: БрГУ,<br>2014 | 40     |           |

|          | Авторы,                                               | Заглавие                                                                                                     | Издательство,      | Кол-во | Эл. адрес                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЛЗ.<br>5 | Перелыгина Л.И.,<br>Огородников а Н.Л.,<br>Малых Н.Н. | Специальная физическая подготовка баскетболистов: методические указания                                      | Братск: БрГУ, 2014 | 40     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ЛЗ.<br>6 | Малых Н.Н.,<br>Перелыгина Л.И.,<br>Огородников а Н.Л. | Профессионально-прикладная подготовка: методические указания                                                 | Братск: БрГУ, 2014 | 40     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ЛЗ.<br>7 | Колесникова О.А.                                      | Атлетическая гимнастика на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях: методическое пособие | Братск: БрГУ, 2017 | 1      | <a href="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">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</a>                   |
| ЛЗ.<br>8 | Колесникова О.А., Малых Н.Н.,<br>Перелыгина Л.И.      | Совершенствование технических приемов баскетбола средствами игровых упражнений: методические указания        | Братск: БрГУ, 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> |  |
| Э2 | Электронная библиотека БрГУ<br><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>                                                                                                                                                                                   |  |
| Э4 | Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <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>                                                                                                                                                                                                                |  |
| Э6 | Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) <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>                                                                                                                                                                     |  |

### 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 | Издательство "Лань" электронно-библиотечная система |
| 7.3.2.2 | «Университетская библиотека online»                 |
| 7.3.2.3 | Электронный каталог библиотеки БрГУ                 |
| 7.3.2.4 | Электронная библиотека БрГУ                         |
| 7.3.2.5 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU          |

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

|                             |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| спортивный комплекс<br>БрГУ | Малый спортивный зал (2 этаж)                                     | теннисные столы<br>универсал.комплексные тренажеры<br>беговые дорожки<br>степ-платформы<br>фитболы<br>скакалки, обручи<br>малые тренажеры<br>дартс                                                                                                                        |
| спортивный комплекс<br>БрГУ | Тренажерный зал                                                   | штанги<br>силовые тренажеры<br>гантели                                                                                                                                                                                                                                    |
| спортивный комплекс<br>БрГУ | Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий | теннисный корт<br>площадка для волейбола;<br>площадка для баскетбола;<br>площадка для минифутбола;<br>беговая дорожка                                                                                                                                                     |
| спортивный комплекс<br>БрГУ | Спортивный зал (1 этаж)                                           | гимнастические скамейки<br>гимнастические маты<br>гимнастические палки<br>электронное табло<br>шведские стенки<br>волейбольные стойки<br>щиты баскетбольные<br>судейская вышка<br>волейбольные мячи баскетбольные мячи футбольные мячи<br>обручи<br>скакалки<br>бадминтон |

#### 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.