

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

"БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

_____ Е.И.Луковникова

_____ 14 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 б440302_23_ПО.plx

Направление: 44.03.02 Психолого-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 (<Курс>.<Семестр на 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 | | 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. | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 36 | 36 |
| 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 | 26 | 26 | 98 | 98 | 58 | 58 | 216 | 216 |
| Итого | 32 | 32 | 16 | 16 | 68 | 68 | 52 | 52 | 100 | 100 | 60 | 60 | 328 | 328 |

Программу составил(и):

б.с., ст.пр., Колесникова О.А. _____

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 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 122)

составлена на основании учебного плана:

Направление: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
утвержденного приказом ректора от 17.02.2023 № 72.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры

Протокол от 12.04.2023 г. № 10

Срок действия программы: 2023-2027 уч.г.

Зав. кафедрой Никифорова В.А.

Председатель МКФ

доцент, к.ист.н., Лебедева Н.Н. 25.04.2023 г. № 9

Ответственный за реализацию ОПОП _____ Кудряшов В.В.

Директор библиотеки _____ Сотник Т.Ф.

(подпись)

№ регистрации _____ 14
(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 |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: | |
| 2.1.1 | Базируется на знаниях, полученных при изучении учебных дисциплин основных общеобразовательных программ. | |
| 2.2 | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: | |
| 2.2.1 | Безопасность жизнедеятельности | |

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

УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

| | |
|-------------|--|
| Индикатор 1 | УК-6.1. 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

| | |
|------------|--|
| 3.1 | Знать: |
| 3.1.1 | теорию самоорганизации,основные принципы и методики тайм - менеджмента;основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования 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;сущность саморазвития в области здоровья как одного из аспектов процесса собственного профессионального совершенствования |
| 3.2 | Уметь: |
| 3.2.1 | регулярно планировать и контролировать собственное время,анализировать смысложизненные (экзистенциальные) проблемы и расставлять приоритеты в их решении;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;оказывать личным примером влияние на формирование навыков здорового образа жизни и мотивации к созидающему поведению у учащихся в ходе реализации образовательного процесса. |
| 3.3 | Владеть: |
| 3.3.1 | методами управления собственным временем,составления долгосрочных и краткосрочных планов;технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков, методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни;средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;индивидуально подобранными комплексами оздоровительной или адаптивной физической культуры с учетом профессиональных вредностей для достижения максимальной работоспособности, хорошего самочувствия, ощущения комфорта и благополучия, хорошего внешнего вида, долгой профессиональной жизни. |

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Вид занятия | Наименование разделов и тем | Семестр / Курс | Часов | Компетен-ции | Литература | Инте ракт. | Примечание |
|-------------|-------------|-----------------------------|----------------|-------|--------------|------------|------------|------------|
|-------------|-------------|-----------------------------|----------------|-------|--------------|------------|------------|------------|

| | | | | | | | | |
|-----|--------|--|---|---|-----------|--|---|---|
| | Раздел | Раздел 1. Спортивные игры | | | | | | |
| 1.1 | Пр | Волейбол | 1 | 8 | УК-6 УК-7 | Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 2 | 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 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 2 | сотрудниче ство в малых группах,УК- 6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2 |
| 1.3 | Пр | Настольный теннис | 1 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2, |
| 1.4 | Пр | Футбол | 1 | 1 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5 Л1.6Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2, |
| 1.5 | Пр | Дартс | 1 | 1 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2, |
| | Раздел | Раздел 2. Гимнастика | | | | | | |
| 2.1 | Пр | Атлетическая гимнастика | 1 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.2 Л1.4Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | сотрудниче ство в малых группах,УК- 6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2 |
| 2.2 | Пр | Фитнес-аэробика | 1 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.2Л2.3Л3. 1 Л3.3 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | сотрудниче ство в малых группах,УК- 6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2 |
| | Раздел | Раздел 3. Циклические виды спорта | | | | | | |
| 3.1 | Пр | Лыжная подготовка | 1 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л2.1Л3. 4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | сотрудниче ство в малых группах,УК- 6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2 |
| 3.2 | Пр | Легкая атлетика | 1 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.3 Л1.5Л2.4Л3. 2 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | сотрудниче ство в малых группах,УК- 6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2 |
| | Раздел | Раздел 4. Спортивные игры | | | | | | |
| 4.1 | Пр | Волейбол | 2 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 2 | сотрудниче ство в малых группах,УК- 6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2 |
| 4.2 | Пр | Баскетбол | 2 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л3.6 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 2 | сотрудниче ство в малых группах,УК- 6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2 |

| | | | | | | | | |
|-----|--------|--|---|---|-----------|---|---|--|
| 4.3 | Пр | Настольный теннис | 2 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2, |
| 4.4 | Пр | Футбол | 2 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5 Л1.6Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2, |
| 4.5 | Пр | Дартс | 2 | 1 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2, |
| | Раздел | Раздел 5. Гимнастика | | | | | | |
| 5.1 | Пр | Атлетическая гимнастика | 2 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.2 Л1.4Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 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 | 1 | УК-6 УК-7 | Л1.2Л2.3Л3.1 Л3.3 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | сотрудничество в малых группах,УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| | Раздел | Раздел 6. Циклические виды спорта | | | | | | |
| 6.1 | Пр | Лыжная подготовка | 2 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л2.1Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 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 Л1.5Л2.4Л3.2 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | сотрудничество в малых группах,УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| | Раздел | Раздел 7. Спортивные игры | | | | | | |
| 7.1 | Пр | Волейбол | 3 | 5 | УК-6 УК-7 | Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 5 | 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 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 3 | 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 Э1 Э2 Э3 Э4 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 Л1.6Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 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 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2, |
| | Раздел | Раздел 8. Гимнастика | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------|--------|--|---|---|-----------|---|---|--|
| 8.1 | Пр | Атлетическая гимнастика | 3 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.2 Л1.4Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 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 Л3.3 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2, |
| | Раздел | Раздел 9. Циклические виды спорта | | | | | | |
| 9.1 | Пр | Лыжная подготовка | 3 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л2.1Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 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 Л1.5Л2.4Л3.2 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 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 Э1 Э2 Э3 Э4 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 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 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 Э1 Э2 Э3 Э4 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 Л1.6Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 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 Э1 Э2 Э3 Э4 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 Л1.4Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 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 Л3.3 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 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 Л3.4 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 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 Л1.5Л2.4Л3.2 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 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 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2, |
| | Раздел | Раздел 10. Спортивные игры | | | | | | |
| 10.1 | Пр | Волейбол | 4 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 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 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л3.6 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 2 | сотрудниче- ство в малых группах,УК- 6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2 |
| 10.3 | Пр | Настольный теннис | 4 | 1 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2, |
| 10.4 | Пр | Футбол | 4 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5 Л1.6Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2, |
| 10.5 | Пр | Дартс | 4 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2, |
| | Раздел | Раздел 11. Гимнастика | | | | | | |
| 11.1 | Пр | Атлетическая гимнастика | 4 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.2 Л1.4Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | сотрудниче- ство в малых группах,УК- 6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2 |
| 11.2 | Пр | Фитнес-аэробика | 4 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.2Л2.3Л3. 1 Л3.3 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2, |
| | Раздел | Раздел 12. Циклические виды спорта | | | | | | |
| 12.1 | Пр | Лыжная подготовка | 4 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л2.1Л3. 4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | сотрудниче- ство в малых группах,УК- 6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2 |
| 12.2 | Пр | Легкая атлетика | 4 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.3 Л1.5Л2.4Л3. 2 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2, |
| 12.3 | Ср | Волейбол | 4 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2, |
| 12.4 | Ср | Баскетбол | 4 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л3.6 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2, |
| 12.5 | Ср | Настольный теннис | 4 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2, |
| 12.6 | Ср | Футбол | 4 | 1 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5 Л1.6Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2, |
| 12.7 | Ср | Дартс | 4 | 1 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2, |
| 12.8 | Ср | Атлетическая гимнастика | 4 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.2 Л1.4Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2, |
| 12.9 | Ср | Фитнес-аэробика | 4 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.2Л2.3Л3. 1 Л3.3 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2, |

| | | | | | | | | |
|-------|--------|---|---|-----|-----------|---|-----|--|
| 12.10 | Ср | Лыжная подготовка | 4 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л2.1Л3.2 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 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 Л1.5Л2.4Л3.2 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 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 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2, |
| | Раздел | Раздел 13. Спортивные игры | | | | | | |
| 13.1 | Пр | Волейбол | 5 | 0,4 | УК-6 УК-7 | Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,4 | сотрудничество в малых группах,УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 13.2 | Пр | Баскетбол | 5 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л3.6 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,2 | сотрудничество в малых группах,УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 13.3 | Пр | Настольный теннис | 5 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,2 | сотрудничество в малых группах,УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 13.4 | Пр | Футбол | 5 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5 Л1.6Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,2 | сотрудничество в малых группах,УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 13.5 | Пр | Дартс | 5 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,2 | сотрудничество в малых группах,УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| | Раздел | Раздел 14. Гимнастика | | | | | | |
| 14.1 | Пр | Атлетическая гимнастика | 5 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.2 Л1.4Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,2 | сотрудничество в малых группах,УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 14.2 | Пр | Фитнес -аэробика | 5 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.2Л2.3Л3.1 Л3.3 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,2 | сотрудничество в малых группах,УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| | Раздел | Раздел 15. Циклические виды спорта | | | | | | |
| 15.1 | Пр | Лыжная подготовка | 5 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л2.1Л3.2 Л3.4 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,2 | сотрудничество в малых группах,УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |

| | | | | | | | | |
|-------|--------|---------------------------------------|---|-----|-----------|--|-----|--|
| 15.2 | Пр | Легкая атлетика | 5 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.3 Л1.5Л2.4Л3. 2 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,2 | сотрудниче- ство в малых группах,УК- 6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2 |
| 15.3 | Ср | Волейбол | 5 | 14 | УК-6 УК-7 | Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2, |
| 15.4 | Ср | Баскетбол | 5 | 14 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л3.6 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 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 Э1 Э2 Э3 Э4 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 Л1.6Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2, |
| 15.7 | Ср | Дартс | 5 | 9 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2, |
| 15.8 | Ср | Атлетическая гимнастика | 5 | 9 | УК-6 УК-7 | Л1.2 Л1.4Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2, |
| 15.9 | Ср | Фитнес-аэробика | 5 | 9 | УК-6 УК-7 | Л1.2Л2.3Л3. 1 Л3.3 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 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 Л3.4 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2, |
| 15.11 | Ср | Легкая атлетика | 5 | 10 | УК-6 УК-7 | Л1.3 Л1.5Л2.4Л3. 2 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 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 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2, |
| | Раздел | Раздел 16. Спортивные игры | | | | | | |
| 16.1 | Пр | Волейбол | 6 | 0,4 | УК-6 УК-7 | Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,4 | сотрудниче- ство 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 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,2 | сотрудниче- ство 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 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,2 | сотрудниче- ство 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 Л1.6Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,2 | сотрудниче- ство 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 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,2 | сотрудниче- ство в малых группах,УК- 6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2 |
| | Раздел | Раздел 17. Гимнастика | | | | | | |
| 17.1 | Пр | Атлетическая гимнастика | 6 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.2 Л1.4Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,2 | сотрудниче- ство в малых группах,УК- 6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2 |
| 17.2 | Пр | Фитнес-аэробика | 6 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.2Л2.3Л3. 1 Л3.3 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,2 | сотрудниче- ство в малых группах,УК- 6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2 |
| | Раздел | Раздел 18. Циклические виды спорта | | | | | | |
| 18.1 | Пр | Лыжная подготовка | 6 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л2.1Л3. 2 Л3.4 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,2 | сотрудниче- ство в малых группах,УК- 6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2 |
| 18.2 | Пр | Легкая атлетика | 6 | 0,2 | УК-6 УК-7 | Л1.3 Л1.5Л2.4Л3. 2 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0,2 | сотрудниче- ство в малых группах,УК- 6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2 |
| 18.3 | Ср | Волейбол | 6 | 10 | УК-6 УК-7 | Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2, |
| 18.4 | Ср | Баскетбол | 6 | 10 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л3.6 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2, |
| 18.5 | Ср | Настольный теннис | 6 | 6 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2, |
| 18.6 | Ср | Футбол | 6 | 6 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5 Л1.6Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2, |
| 18.7 | Ср | Дартс | 6 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.1 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2, |
| 18.8 | Ср | Атлетическая гимнастика | 6 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.2 Л1.4Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2, |
| 18.9 | Ср | Фитнес-аэробика | 6 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.2Л2.3Л3. 1 Л3.3 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2, |

| | | | | | | | | |
|-------|-------|---------------------|---|---|-----------|---|---|------------------------------|
| 18.10 | Ср | Лыжная подготовка | 6 | 8 | УК-6 УК-7 | Л1.5Л2.1Л3.2 Л3.4 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2, |
| 18.11 | Ср | Легкая атлетика | 6 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.3 Л1.5Л2.4Л3.2 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 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 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 |
|---------|----------|---------------|--------|-----------|
|---------|----------|---------------|--------|-----------|

| | Авторы, | Заглавие | Издательство, | Кол-во | Эл. адрес |
|----------|--|--|--|--------|---|
| Л1. 1 | Портнов Ю.М., Савин В.П., Железняк Ю.Д. | Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: Учеб. пособие для вузов | Москва: Академия, 2008 | 10 | |
| Л1. 2 | Журавин М. Л. | Гимнастика: учебник | Москва: Академия, 2009 | 10 | |
| Л1. 3 | Кизько А. П., Забелина Л. Г., Тертычный А. В., Косарев В. А. | Легкая атлетика: учебное пособие | Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018 | 1 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711 |
| Л1. 4 | Ерёмина Л. В. | Атлетическая гимнастика: учебное пособие | Челябинск: ЧГАКИ, 2011 | 1 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926 |
| Л1. 5 | Мякотных В. В. | Теория и методика оздоровительной тренировки: учебное пособие для бакалавров и слушателей ДПО по направлению подготовки «Физическая культура»: учебное пособие | Сочи: Сочинский государственный университет, 2020 | 1 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618225 |
| Л1. 6 | Ананьин М., Голушко Т., Колганова Е., и др. | Организация и проведение занятий по мини-футболу (футзалу) в вузах: методические рекомендации по курсу «Физическая культура»: учебное пособие | Москва: Дело, 2020 | 1 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=685807 |

7.1.2. Дополнительная литература

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

7.1.3. Методические разработки

| | Авторы, | Заглавие | Издательство, | Кол-во | Эл. адрес |
|----------|---------------|--|--------------------|--------|-----------|
| Л3. 1 | Жерносек В.В. | Физическое воспитание и методы коррекции фигуры при помощи скакалки: методические указания | Братск: БрГУ, 2009 | 25 | |
| Л3. 2 | Жерносек В.В. | Физическое воспитание. Методы силовых упражнений с помощью амортизатора: методические указания | Братск: БрГУ, 2010 | 25 | |

| | Авторы, | Заглавие | Издательство, | Кол-во | Эл. адрес |
|----------|---|---|-----------------------|--------|---|
| ЛЗ. 3 | Колесникова О.А., Жерносек В.В. | Фитнес- как средство модернизации непрерывной системы укрепления здоровья студенток: методическое пособие | Братск: БрГУ, 2014 | 1 | 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 |
| ЛЗ. 4 | Жерносек В.В., Колесникова О.А. | Развитие силы и выносливости студентов на начальном этапе лыжной подготовки: методические указания | Братск: БрГУ, 2014 | 45 | |
| ЛЗ. 5 | Малых Н.Н., Перелыгина Л.И., Огородников а Н.Л. | Аэробика- вариант ритмической гимнастики: методические указания | Братск: БрГУ, 2014 | 40 | |
| ЛЗ. 6 | Перелыгина Л.И., Огородников а Н.Л., Малых Н.Н. | Специальная физическая подготовка баскетболистов: методические указания | Братск: БрГУ, 2014 | 40 | |
| ЛЗ. 7 | Малых Н.Н., Перелыгина Л.И., Огородников а Н.Л. | Профессионально-прикладная подготовка: методические указания | Братск: БрГУ, 2014 | 40 | |
| ЛЗ. 8 | Колесникова О.А. | Атлетическая гимнастика на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях: методическое пособие | Братск: БрГУ, 2017 | 9 | |
| ЛЗ. 9 | Колесникова О.А., Малых Н.Н., Перелыгина Л.И. | Совершенствование технических приемов баскетбола средствами игровых упражнений: методические указания | Братск: БрГУ, 2021 | 1 | https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.Совершенствование%20технических%20приемов%20баскетбола%20средствами%20игровых%20упражнений.МУ.2021.pdf |

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

| | | |
|----|--|---|
| Э1 | Электронный каталог библиотеки БрГУ http://irbis.brstu.ru/CGI/irbis64r_15/cgiirbis_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=BOOK&P21DBN=BOOK&S21CNR=&Z21ID | http://irbis.brstu.ru/CGI/irbis64r_15/cgiirbis_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=BOOK&P21DBN=BOOK&S21CNR=&Z21ID |
| Э2 | Электронная библиотека БрГУ http://ecat.brstu.ru/catalog | http://ecat.brstu.ru/catalog |
| Э3 | Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online» http://biblioclub.ru | http://biblioclub.ru |
| Э4 | Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru | http://window.edu.ru |
| Э5 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru | http://elibrary.ru |
| Э6 | Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) https://uisrussia.msu.ru/ | https://uisrussia.msu.ru/ |
| Э7 | Национальная электронная библиотека НЭБ http://xn--90ax2c.xn--p1ai/how-to-search/ | http://xn--90ax2c.xn--p1ai/how-to-search/ |

7.3.1 Перечень программного обеспечения

| | |
|---------|---|
| 7.3.1.1 | Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN No Level |
| 7.3.1.2 | Adobe 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 библиотека online» | | |
| 7.3.2.2 | Электронный каталог библиотеки БрГУ | | |
| 7.3.2.3 | Электронная библиотека БрГУ | | |
| 7.3.2.4 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU | | |
| 7.3.2.5 | Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" | | |
| 7.3.2.6 | Национальная электронная библиотека НЭБ | | |
| 7.3.2.7 | Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) | | |
| 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | |
| Аудитория | Назначение | Оснащение аудитории | Вид занятия |
| спортзал института | Спортивные сооружения открытого типа | Основное оборудование: - беговая дорожка; - волейбольная площадка; - баскетбольная площадка; - теннисный корт, футбольное поле; - турниковая зона; - зона для пресса; Дополнительно: - волейбольная сетка; - ворота футбольные; - баскетбольные стойки с кольцами и металлической сеткой; - кроссфит (рукоход); - брусья; - лабиринт (змейка); - скамейка; Вместимость: 200 человек | |
| спортзал института | Спортзал института (2 этаж) | Основное оборудование: - теннисные столы – 4 шт.; - универсальные комплексные тренажеры – 22 шт.; - беговые дорожки – 2 шт.; Дополнительно: - степ-платформы – 25 шт.; - фитболы – 5 шт.; - скакалки – 5 шт.; - обручи – 3 шт.; - малые тренажеры – 6 шт.; - дартс – 3 шт. Вместимость: 30 человек | |
| спортзал института | Спортзал института (1 этаж) | Основное оборудование: - электронное табло – 1 комплект; - шведские стенки – 5 шт.; - волейбольные стойки – 1 комплект; - щиты баскетбольные – 7 шт.; - судейская вышка – 1 шт.; - лыжи – 80 пар; - лыжные палки – 80 пар; - лыжные ботинки - 80 пар; Дополнительно: - гимнастические скамейки – 11 шт.; - гимнастические маты – 4 шт.; - гимнастические палки – 40 шт.; - волейбольные мячи – 20 шт.; - баскетбольные мячи – 40 шт.; - футбольные мячи- 2 шт.; - обручи- 5 шт.; - скакалки – 45 шт.; - бадминтон – 5 комплектов; - стойка для хранения лыж. Вместимость: 100 человек | |
| спортзал института | Спортзал института (тренажерный зал) | Основное оборудование: - штанги – 2 комплекта; - силовые тренажеры – 5 шт.; Дополнительно: | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | - гантели – 6 пар. Вместимость: 10 человек | |
| 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | |
| <p>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 погодно-климатическим условиям. При изучении дисциплины физическая культура и спорт обучающиеся могут использовать информационные ресурсы.</p> | | | |