

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**"БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности

\_\_\_\_\_ А.М. Патрусова

\_\_\_\_\_ 21 мая \_\_\_\_\_ 2025 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Б1.О.07.03 Физическая культура и спорт**

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

Учебный план **bv080301\_25\_ГСиЭН.plx**

Направление: 08.03.01 Строительство

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очно-заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах:

Зачет 1,2

### **Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на<br>курсе>) | 1 (1.1) |    | 2 (1.2) |    | Итого |    |
|-------------------------------------------|---------|----|---------|----|-------|----|
| Неделя                                    | 13      |    | 15      |    |       |    |
| Вид занятий                               | УП      | РП | УП      | РП | УП    | РП |
| Лекции                                    | 4       | 4  | 4       | 4  | 8     | 8  |
| Практические                              | 10      | 10 | 10      | 10 | 20    | 20 |
| В том числе инт.                          | 8       | 8  | 8       | 8  | 16    | 16 |
| Итого ауд.                                | 14      | 14 | 14      | 14 | 28    | 28 |
| Контактная работа                         | 14      | 14 | 14      | 14 | 28    | 28 |
| Сам. работа                               | 22      | 22 | 22      | 22 | 44    | 44 |
| Итого                                     | 36      | 36 | 36      | 36 | 72    | 72 |

Программу составил(и):

*б.с., ст.пр., Галин Д.А.* \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

### **Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 08.03.01 Строительство (приказ Минобрнауки России от 31.05.2017 г. № 481)

составлена на основании учебного плана:

Направление: 08.03.01 Строительство  
утвержденного приказом ректора от 31.01.2025 № 61.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

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

Протокол от 22.04.2025 г. № 8

Срок действия программы: 4 года 6 месяцев

Зав. кафедрой Никифорова Валентина Александровна

Председатель МКФ

доцент, к.э.н., Грудистова Е.Г.                      № 8 29.04.2025 г.

Ответственный за реализацию ОПОП \_\_\_\_\_ Белых С.А.

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

№ регистрации \_\_\_\_\_ 16

---

---

**Визирование РИД для исполнения в учебном году**

Председатель МКФ

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 20\_\_ -20\_\_ учебном году на заседании кафедры

**Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры**

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

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 | Формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и эффективной профессиональной деятельности. |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

|                    |                                                                                                              |            |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Цикл (раздел) ООП: |                                                                                                              | Б1.О.07.03 |
| 2.1                | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>                                                 |            |
| 2.1.1              | Базируется на знаниях, полученных при изучении учебных дисциплин основных общеобразовательных программ.      |            |
| 2.2                | <b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |            |

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

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

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

Знать: виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;

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

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

**УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности**

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

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

Владеть: методами здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной

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

| Код занятия | Вид занятия | Наименование разделов и тем                                                   | Семестр / Курс | Часов | Индикаторы    | Литература                          | Инте ракт. | Примечание                                                                                                                                     |
|-------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|---------------|-------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | Раздел      | <b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся.</b> |                |       |               |                                     |            |                                                                                                                                                |
| 1.1         | Лек         | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества                  | 1              | 2     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 2          | лекция-беседа                                                                                                                                  |
| 1.2         | Лек         | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями          | 1              | 2     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 2          | лекция-беседа                                                                                                                                  |
| 1.3         | Пр          | Волейбол                                                                      | 1              | 2     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 2          | преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся |

|      |        |                                                                                                                                            |   |   |               |                                              |   |                                                                                                                                                |
|------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---------------|----------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.4  | Пр     | Футбол                                                                                                                                     | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                                                                                                                                |
| 1.5  | Пр     | Баскетбол                                                                                                                                  | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3<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 |
| 1.6  | Пр     | Лыжная подготовка                                                                                                                          | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                                                                                                                                |
| 1.7  | Пр     | Легкая атлетика                                                                                                                            | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                                                                                                                                |
| 1.8  | Ср     | Волейбол                                                                                                                                   | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                                                                                                                                |
| 1.9  | Ср     | Баскетбол                                                                                                                                  | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                                                                                                                                |
| 1.10 | Ср     | Футбол                                                                                                                                     | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                                                                                                                                |
| 1.11 | Ср     | Лыжная подготовка                                                                                                                          | 1 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                                                                                                                                |
| 1.12 | Ср     | Легкая атлетика                                                                                                                            | 1 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                                                                                                                                |
| 1.13 | Зачёт  |                                                                                                                                            | 1 | 4 |               |                                              | 0 |                                                                                                                                                |
|      | Раздел | <b>Раздел 2. Физическая культура в профессиональной деятельности.</b>                                                                      |   |   |               |                                              |   |                                                                                                                                                |
| 2.1  | Лек    | Социально-биологические основы физической культуры                                                                                         | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 2 | лекция-беседа                                                                                                                                  |
| 2.2  | Лек    | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 2 | лекция-беседа                                                                                                                                  |

|      |       |                   |   |   |               |                                              |   |                                                                                                                                                                                                |
|------|-------|-------------------|---|---|---------------|----------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.3  | Пр    | Волейбол          | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 2 | преподавател<br>ь знакомит<br>обучающихс<br>я с порядком<br>выполнения<br>задания,<br>наблюдает за<br>выполнение<br>ми и при<br>необходимос<br>ти<br>корректирует<br>работу<br>обучающихс<br>я |
| 2.4  | Пр    | Баскетбол         | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 2 | преподавател<br>ь знакомит<br>обучающихс<br>я с порядком<br>выполнения<br>задания,<br>наблюдает за<br>выполнение<br>ми и при<br>необходимос<br>ти<br>корректирует<br>работу<br>обучающихс<br>я |
| 2.5  | Пр    | Футбол            | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                                                                                                                                                                                |
| 2.6  | Пр    | Лыжная подготовка | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                                                                                                                                                                                |
| 2.7  | Пр    | Легкая атлетика   | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                                                                                                                                                                                |
| 2.8  | Ср    | Волейбол          | 2 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                                                                                                                                                                                |
| 2.9  | Ср    | Баскетбол         | 2 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                                                                                                                                                                                |
| 2.10 | Ср    | Футбол            | 2 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                                                                                                                                                                                |
| 2.11 | Ср    | Лыжная подготовка | 2 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                                                                                                                                                                                |
| 2.12 | Ср    | Легкая атлетика   | 2 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 |                                                                                                                                                                                                |
| 2.13 | Зачёт |                   | 2 | 4 |               |                                              | 0 |                                                                                                                                                                                                |

#### 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Образовательные технологии с использованием активных методов обучения (лекция – беседа)

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. Текущий контроль

Текущим контролем успеваемости обучающихся является межсессионная аттестация – единовременное подведение итогов текущей успеваемости не менее одного раза в семестр по всем дисциплинам/практикам.

Порядок проведения, содержание и особенности текущего контроля успеваемости представлены в разработанном Фонде оценочных средств для данной дисциплины.

### 6.2. Темы письменных работ

не предусмотрено учебным планом

### 6.3. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена, зачета, дифференцированного зачета (выбрать нужное).

Порядок проведения, содержание и критерии оценивания итоговой промежуточной аттестации представлены в Фонде оценочных средств для данной дисциплины.

### 6.4. Перечень видов оценочных средств

ПЗ. Тестовые задания.

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

### 7.1. Рекомендуемая литература

#### 7.1.1. Основная литература

|       | Авторы,                         | Заглавие                                             | Издательство,                      | Кол-во | Эл. адрес                                                                 |
|-------|---------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|
| ЛП. 1 | Стриханов М. Н., Савинков В. И. | Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие | Москва: Юрайт, 2024                | 1      | <a href="https://urait.ru/bcode/540376">https://urait.ru/bcode/540376</a> |
| ЛП. 2 | Письменский, И. А.              | Физическая культура: учебник для вузов               | Москва : Издательство Юрайт., 2025 | 1      | <a href="https://urait.ru/bcode/560410">https://urait.ru/bcode/560410</a> |
| ЛП. 3 | Конеева Е.В., ред.              | Физическая культура: учебник для вузов               | Москва : Издательство Юрайт, 2025  | 1      | <a href="https://urait.ru/bcode/564728">https://urait.ru/bcode/564728</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 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                                                    | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| 7.3.2.2                                                    | Электронная библиотека БрГУ                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| 7.3.2.3                                                    | Электронный каталог библиотеки БрГУ                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| 7.3.2.4                                                    | «Университетская библиотека online»                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| 7.3.2.5                                                    | Издательство "Лань" электронно-библиотечная система |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| 7.3.2.6                                                    | Национальная электронная библиотека НЭБ             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| 7.3.2.7                                                    | ЭОС "Образовательная платформа ЮРАЙТ"               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| Аудитория                                                  | Назначение                                          | Оснащение аудитории                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Вид занятия |
| спортзал<br>института                                      | Спортзал института (1 этаж)                         | Основное оборудование:<br>- электронное табло – 1 комплект;<br>- шведские стенки – 5 шт.;<br>- волейбольные стойки – 1 комплект;<br>- щиты баскетбольные – 7 шт.;<br>- судейская вышка – 1 шт.;<br>- лыжи – 80 пар;<br>- лыжные палки – 80 пар;<br>- лыжные ботинки - 80 пар;<br>Дополнительно:<br>- гимнастические скамейки – 11 шт.;<br>- гимнастические маты – 4 шт.;<br>- гимнастические палки – 40 шт.;<br>- волейбольные мячи – 20 шт.;<br>- баскетбольные мячи – 40 шт.;<br>- футбольные мячи- 2 шт.;<br>- обручи- 5 шт.;<br>- скакалки – 45 шт.;<br>- бадминтон – 5 комплектов;<br>- стойка для хранения лыж.<br>Вместимость: 100 человек | Пр          |
| спортзал<br>института                                      | Спортзал института (2 этаж)                         | Основное оборудование:<br>- теннисные столы – 4 шт.;<br>- универсальные комплексные тренажеры – 22 шт.;<br>- беговые дорожки – 2 шт.;<br>Дополнительно:<br>- степ-платформы – 25 шт.;<br>- фитболы – 5 шт.;<br>- скакалки – 5 шт.;<br>- обручи – 3 шт.;<br>- малые тренажеры – 6 шт.;<br>- дартс – 3 шт.<br>Вместимость: 30 человек                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ср          |
| спортзал<br>иститута                                       | Спортзал института<br>(тренажерный зал)             | Основное оборудование:<br>- штанги – 2 комплекта;<br>- силовые тренажеры – 5 шт.;<br>Дополнительно:<br>- гантели – 6 пар.<br>Вместимость: 10 человек                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Пр          |
| спортзал<br>института                                      | Спортивные сооружения<br>открытого типа             | Основное оборудование:<br>- беговая дорожка;<br>- волейбольная площадка;<br>- баскетбольная площадка;<br>- теннисный корт, футбольное поле;<br>- турниковая зона;<br>- зона для пресса;<br>Дополнительно:<br>- волейбольная сетка;<br>- ворота футбольные;<br>- баскетбольные стойки с кольцами и металлической сеткой;<br>- кроссфит (рукоход);<br>- брусья;<br>- лабиринт (змейка);<br>- скамейка;<br>Вместимость: 200 человек                                                                                                                                                                                                                  | Пр          |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------|-----|
| 0002*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | лекционная аудитория | Учебная мебель | Лек |
| <b>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |                |     |
| <p>Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» требует посещения лекций, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой. На лекционном занятии, согласно учебному плану, обучающемуся предлагается рассмотреть основные темы курса. Обучающемуся необходимо регулярно отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам. 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. Изучение дисциплины "Физическая культура и спорт" предусматривает: <input type="checkbox"/> лекции, практические занятия, самостоятельную работу, зачет.</p> |                      |                |     |