

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

"БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности

_____ А.М. Патурсова

_____ 15 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 б080301_25_ПГС.plx

Направление: 08.03.01 Строительство

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах:

Зачет 1,2

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
Неделя	17		16			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	17	17	16	16	33	33
Практические	19	19	20	20	39	39
В том числе инт.	12	12	12	12	24	24
Итого ауд.	36	36	36	36	72	72
Контактная работа	36	36	36	36	72	72
Итого	36	36	36	36	72	72

Программу составил(и):

б.с., стар, 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. № 11

Срок действия программы: 4 года

Зав. кафедрой Никифорова В.А.

Председатель МКФ

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

Ответственный за реализацию ОПОП _____ Дудина И.В.

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	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	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	

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 :способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Уметь: эффективно планировать собственное время для достижения результата и поставленных задач;придерживаться здорового образа жизни, самостоятельно выбирать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья;выбирать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры;

Владеть: методами физического воспитания в укреплении здоровья;методами физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; здоровьесберегающими технологиями.

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

Знать:основы физической культуры;

Уметь: выбирать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры;

Владеть: здоровьесберегающими технологиями;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Вид занятия	Наименование разделов и тем	Семестр / Курс	Часов	Индикаторы	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся.						
1.1	Лек	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	лекция-беседа
1.2	Лек	История становления и развития Олимпийского движения. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	лекция-беседа
1.3	Лек	Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья обучающихся	1	1	УК-7.1 УК-7.2	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.4	Лек	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	1	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.5Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	

1.5	Лек	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.6	Лек	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой	1	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.7	Лек	Спортивные и подвижные игры	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	лекция-беседа
1.8	Лек	Традиционные и нетрадиционные современные оздоровительные системы физических упражнений	1	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.9	Лек	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.10	Лек	Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.7Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	лекция-беседа
1.11	Лек	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания	1	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.12	Пр	Волейбол	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	сотрудничество в малых группах
1.13	Пр	Баскетбол	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	сотрудничество в малых группах
1.14	Пр	Футбол	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.15	Пр	Лыжная подготовка	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.16	Пр	Легкая атлетика	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.17	Зачёт	подготовка к зачету	1	0	УК-7.1 УК-7.2	Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.18	Пр	Плавание	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	сотрудничество в малых группах
	Раздел	Раздел 2. Физическая культура в профессиональной деятельности.						
2.1	Лек	Социально-биологические основы физической культуры	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.8 Э1 Э2 Э3 Э4 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	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	лекция-беседа
2.3	Лек	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.4	Лек	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения обучающихся – болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.9Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.5	Лек	Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.6	Лек	Профессионально прикладная физическая подготовка обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	лекция-беседа
2.7	Пр	Волейбол	2	5	УК-7.1 УК-7.2	Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	сотрудничество в малых группах
2.8	Пр	Баскетбол	2	5	УК-7.1 УК-7.2	Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	сотрудничество в малых группах
2.9	Пр	Футбол	2	3	УК-7.1 УК-7.2	Л2.3Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	сотрудничество в малых группах
2.10	Пр	Лыжная подготовка	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.11	Пр	Легкая атлетика	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.12	Пр	Плавание	2	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.6Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.13	Зачёт	подготовка к зачету	2	0	УК-7.1 УК-7.2	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Технология дистанционного обучения (получение образовательных услуг без посещения университета, с помощью современных систем телекоммуникации (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)

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

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
В форме зачета.
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	Жилкин А.И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В.	Легкая атлетика: учебное пособие	Москва: Академия, 2008	10	
ЛП. 2	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
ЛП. 3		Туризм и спортивное ориентирование: курс лекций: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2018	1	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=562693
ЛП. 4	Захарова Л. В. и др.	Физическая культура: учебник	Красноярск: СФУ, 2017	1	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151
ЛП. 5	Егорова С. А., Белова Л. В., Петрякова В. Г.	Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014	1	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233
ЛП. 6	Колесникова О.А., Малых Н.Н.	Основные приемы обучения технике плавания: методические рекомендации	Братск: БрГУ, 2024	1	https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.%20Основные%20приемы%20обучения%20технике%20плавания.МУ.2024.pdf
ЛП. 7	Овчинников В. П., Фокин А. М., Кунарев В. С., Бледнова В. Н.	Здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2024	1	https://e.lanbook.com/book/422531
ЛП. 8	Письменский, И. А.	Физическая культура: учебник для вузов	Москва : Издательство Юрайт,, 2025	1	https://urait.ru/bcode/560410
ЛП. 9	Конеева Е.В., ред.	Физическая культура: учебник для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2025	1	https://urait.ru/bcode/564728
7.1.2. Дополнительная литература					
	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
Л2. 1	Жерносек В.В., Колесникова О.А.	Развитие силы и выносливости студентов на начальном этапе лыжной подготовки: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	45	
Л2. 2	Мищенко И. А.	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания: учебно-методическое пособие	Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017	1	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576725
Л2. 3	Поливаев, А. Г.	Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол): учебник для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2025	1	https://urait.ru/bcode/565923

7.1.3. Методические разработки

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
Л3. 1	Колесникова О.А.	Методика организации и проведения спортивно-массовых мероприятий в летних оздоровительных лагерях: Учебное пособие	Братск: БрГУ, 2009	33	
Л3. 2	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
Л3. 3	Кислица Н. Т., Семянникова В. В.	Плавание: учебно-методическое пособие	Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011	1	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272201
Л3. 4	Алехин К.С., Алексонис В.Б., Галин Д.А., Астапенко А.Н.	Совершенствование методики самоконтроля в процессе физического воспитания обучающихся: методические указания	Братск: БрГУ, 2021	1	https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Алехин%20К.С.Совершенствование%20методики%20самоконтроля%20в%20процессе%20физического%20воспитания%20у%20обучающихся.МУ.2021.pdf
Л3. 5	Астапенко А.Н., Галин Д.А., Малых Н.Н., Колесникова О.А.	Футбол как средство физического развития в вузе: методические рекомендации к практическим занятиям	Братск: БрГУ, 2022	1	https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Футбол%20как%20средство%20физического%20развития%20в%20вузе.МРКПЗ.2022.pdf

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Электронная библиотека БрГУ http://ecat.brstu.ru/catalog	http://ecat.brstu.ru/catalog
Э2	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online» http://biblioclub.ru	http://biblioclub.ru
Э3	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru	eLIBRARY.RU http://elibrary.ru
Э4	Национальная электронная библиотека НЭБ http://xn--90ax2c.xn--p1ai/how-to-search/	http://xn--90ax2c.xn--p1ai/how-to-search/
Э5	«Университетская библиотека online»	http://biblioclub.ru
Э6	Издательство "Лань" электронно-библиотечная система	http://e.lanbook.com/
Э7	ЭОС "Образовательная платформа ЮРАЙТ"	https://llurait.ru/

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	ЭОС "Образовательная платформа ЮРАЙТ"
7.3.2.2	Издательство "Лань" электронно-библиотечная система
7.3.2.3	«Университетская библиотека online»
7.3.2.4	Электронный каталог библиотеки БрГУ
7.3.2.5	Электронная библиотека БрГУ
7.3.2.6	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
7.3.2.7	Национальная электронная библиотека НЭБ

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Оснащение аудитории	Вид занятия
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	Пр
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	Пр
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 (змея); - скамейка; Вместимость: 200 человек	Пр

спортзал института	Спортзал института (тренажерный зал)	Основное оборудование: - штанги – 2 комплекта; - силовые тренажеры – 5 шт.; Дополнительно: - гантели – 6 пар. Вместимость: 10 человек	Пр
2104	Учебная аудитория	Меловая доска – 1 шт. Учебная мебель: Комплект мебели (посадочных мест) - 140 шт.	Лек
2104	Учебная аудитория	Меловая доска – 1 шт. Учебная мебель: Комплект мебели (посадочных мест) - 140 шт.	Зачёт
Бассейн	Бассейн	Основное оборудование: - плавательный бассейн - 6 дорожек Дополнительно: -доска для плавания – 8 шт. -спасательный шест – 3 шт. -спасательный круг – 1 шт. - спасательный конец Александра- 2 шт. - сачок – 1 шт. Вместимость: 48 человек	Пр

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

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.