

**"БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности

\_\_\_\_\_ А.М. Патрусова

\_\_\_\_\_ 19 мая \_\_\_\_\_ 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.05.03 Физическая культура и спорт**

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

Учебный план bz090302\_25\_ИСиТ.plx

Направление: 09.03.02 Информационные системы и технологии

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Виды контроля на курсах:

Зачет 1

**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс	1		Итого	
	уп	рп		
Лекции	4	4	4	4
В том числе инт.	2	2	2	2
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
Сам. работа	64	64	64	64
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	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 09.03.02 Информационные системы и технологии (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 926)

составлена на основании учебного плана:

Направление: 09.03.02 Информационные системы и технологии  
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: 5 лет

Зав. кафедрой Никифорова В.А.

Председатель МКФ

старший преподаватель Латушкина С.В.                      № 8 28.04.2025 г.

Ответственный за реализацию ОПОП \_\_\_\_\_ Горохов Д.Б.

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

№ регистрации \_\_\_\_\_ 12 \_\_\_\_\_

---

---

**Визирование РПД 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.05.03
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Базируется на знаниях, полученных при изучении учебных дисциплин основных общеобразовательных программ.	
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	

**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	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	2	лекция-беседа
1.2	Ср	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.3	Ср	История становления и развития Олимпийского движения. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.4	Ср	Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья обучающихся	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.5	Ср	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	

1.6	Ср	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.7	Ср	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.8	Ср	Спортивные и подвижные игры	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.9	Ср	Традиционные и нетрадиционные современные оздоровительные системы физических упражнений	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.10	Ср	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.11	Ср	Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.12	Ср	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.13	Зачёт		1	0	УК-7.1 УК-7.2	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
	Раздел	<b>Раздел 2. Физическая культура в профессиональной деятельности</b>						
2.1	Ср	Социально-биологические основы физической культуры	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
2.2	Ср	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
2.3	Ср	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
2.4	Ср	Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	

2.5	Ср	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения обучающихся – болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
2.6	Ср	Профессионально прикладная физическая подготовка обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
2.7	Зачёт		1	4	УК-7.1 УК-7.2	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	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 телекомму-никации (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 зачета.

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
Л1.1	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>
Л1.2	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>
Л1.3	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 <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 <a href="http://ecat.brstu.ru/catalog">http://ecat.brstu.ru/catalog</a>	
Э3	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online» <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>	
Э4	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	
Э5	Национальная электронная библиотека НЭБ <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	ЭОС "Образовательная платформа ЮРАЙТ"
7.3.2.2	Национальная электронная библиотека НЭБ
7.3.2.3	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
7.3.2.4	Электронная библиотека БрГУ
7.3.2.5	Электронный каталог библиотеки БрГУ
7.3.2.6	«Университетская библиотека online»
7.3.2.7	Издательство "Лань" электронно-библиотечная система

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

Аудитория	Назначение	Оснащение аудитории	Вид занятия
спортзал института	Спортзал института (1 этаж)	<p>Основное оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- электронное табло – 1 комплект;</li> <li>- шведские стенки – 5 шт.;</li> <li>- волейбольные стойки – 1 комплект;</li> <li>- щиты баскетбольные – 7 шт.;</li> <li>- судейская вышка – 1 шт.;</li> <li>- лыжи – 80 пар;</li> <li>- лыжные палки – 80 пар;</li> <li>- лыжные ботинки - 80 пар;</li> </ul> <p>Дополнительно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастические скамейки – 11 шт.;</li> <li>- гимнастические маты – 4 шт.;</li> <li>- гимнастические палки – 40 шт.;</li> <li>- волейбольные мячи – 20 шт.;</li> <li>- баскетбольные мячи – 40 шт.;</li> <li>- футбольные мячи- 2 шт.;</li> <li>- обручи- 5 шт.;</li> <li>- скакалки – 45 шт.;</li> <li>- бадминтон – 5 комплектов;</li> <li>- стойка для хранения лыж.</li> </ul> <p>Вместимость: 100 человек</p>	Ср
спортзал института	Спортзал института (2 этаж)	<p>Основное оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теннисные столы – 4 шт.;</li> <li>- универсальные комплексные тренажеры – 22 шт.;</li> <li>- беговые дорожки – 2 шт.;</li> </ul> <p>Дополнительно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- степ-платформы – 25 шт.;</li> <li>- фитболы – 5 шт.;</li> <li>- скакалки – 5 шт.;</li> <li>- обручи – 3 шт.;</li> <li>- малые тренажеры – 6 шт.;</li> <li>- дартс – 3 шт.</li> </ul> <p>Вместимость: 30 человек</p>	Ср
спортзал института	Спортзал института (тренажерный зал)	<p>Основное оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- штанги – 2 комплекта;</li> <li>- силовые тренажеры – 5 шт.;</li> </ul> <p>Дополнительно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гантели – 6 пар.</li> </ul> <p>Вместимость: 10 человек</p>	Ср

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	Ср
0002*	лекционная аудитория	Учебная мебель	Лек

### 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 самостоятельного повторения пройденного материала, проверяя свои знания. Изучение дисциплины "Физическая культура и спорт" предусматривает:  лекции; самостоятельную работу;  зачет. При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающиеся могут использовать информационные ресурсы.