

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

"БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности

А.М. Патрусова

14 мая 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.16.02 Физическая культура и спорт

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

Учебный план b090303_26_ТЦЭ.plx

Направление: 09.03.03 Прикладная информатика

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		17			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	17	17	17	17	34	34
Практические	19	19	19	19	38	38
В том числе инт.	14	14	14	14	28	28
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, ст.преподаватель, Колесникова Ольга Анатольевна _____

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 922)

составлена на основании учебного плана:

Направление: 09.03.03 Прикладная информатика
утвержденного приказом ректора от 02.02.2026 № 62.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры

Протокол от 22.04.2026 г. № 9

Срок действия программы: 4 года

Зав. кафедрой Никифорова В.А.

Председатель МКФ

доцент, к.э.н., Грудистова Е.Г. _____ от 27.04.2026 г. № 8

Ответственный за реализацию ОПОП _____ Гончарова Н.А

Директор библиотеки _____ Сотник Т.Ф.

№ регистрации _____ 32

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.16.02
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 : понятие здорового образа жизни и его составляющие, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры;

Уметь: восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры, придерживаться здорового образа жизни;

Владеть: различными средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, методикой применения физических упражнений для достижения должного уровня физической подготовленности, 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: факторы, определяющие здоровье человека, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Уметь: самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, самостоятельно выбирать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья;

Владеть: здоровьесберегающими технологиями, средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий;

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	Л1.1 Л1.2 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	Л1.1 Л1.2 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	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	лекция-беседа
1.4	Лек	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	1	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	лекция-беседа

1.5	Лек	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 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	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.7	Лек	Спортивные и подвижные игры	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л3.2 Л3.4 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	Л1.1 Л1.2 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	Л1.1 Л1.2 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	Л1.1 Л1.2Л2.1 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	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.12	Пр	Волейбол	1	5	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3Л2.2Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	сотрудничество в малых группах
1.13	Пр	Баскетбол	1	5	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	сотрудничество в малых группах
1.14	Пр	Футбол	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.15	Пр	Лыжная подготовка	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.16	Пр	Легкая атлетика	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.17	Пр	Плавание	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	сотрудничество в малых группах
1.18	Зачёт	подготовка к зачету	1	0	УК-7.1 УК-7.2	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
	Раздел	Раздел 2. Физическая культура в профессиональной деятельности.						
2.1	Лек	Социально-биологические основы физической культуры	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	4	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 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.3	Лек	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	лекция-беседа
2.4	Лек	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения обучающихся – болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 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	Л1.1 Л1.2 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	Л1.1 Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	лекция-беседа
2.7	Пр	Волейбол	2	5	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	сотрудничество в малых группах
2.8	Пр	Баскетбол	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	сотрудничество в малых группах
2.9	Пр	Футбол	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.10	Пр	Лыжная подготовка	2	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.11	Пр	Легкая атлетика	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.12	Пр	Плавание	2	3	УК-7.1 УК-7.2	Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	сотрудничество в малых группах
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

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена, зачета, дифференцированного зачета (выбрать нужное).
Порядок проведения, содержание и критерии оценивания 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	Письменский, И. А.	Физическая культура: учебник для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2025	1	https://urait.ru/bcode/560410
ЛП. 2	Конеева Е.В., ред.	Физическая культура: учебник для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2025	1	https://urait.ru/bcode/564728
ЛП. 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

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
ЛД. 1	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
ЛД. 2	Безбородов А. А.	Практические занятия по волейболу: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2026	1	https://e.lanbook.com/book/509965

7.1.3. Методические разработки

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
ЛЗ. 1	Жерносек В.В., Колесникова О.А.	Развитие силы и выносливости студентов на начальном этапе лыжной подготовки: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	45	
ЛЗ. 2	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
ЛЗ. 3	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

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
ЛЗ. 4	Колесникова О.А., Малых Н.Н.	Спортивные и подвижные игры в вузе: методические указания	Братск: БрГУ, 2026	1	https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.Спортивные%20и%20подвижные%20игры%20в%20вузе.МРКПЗ.2026.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://lurait.ru/

7.3.1 Перечень программного обеспечения

7.3.1.1	Adobe Acrobat Reader DC
7.3.1.2	doPDF
7.3.1.3	LibreOffice
7.3.1.4	Apache OpenOffice

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.;	Пр

		- 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	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

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

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» предусматривает посещение лекций и практических занятий. Практические занятия реализуются в форме практической подготовки при освоении образовательной программы в условиях выполнения обучающимися определенных видов заданий, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы. В процессе формирования конспекта лекций, обучающийся должен кратко, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в разделе/ теме. Проработка материалов по изучаемому вопросу, с использованием рекомендуемых ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет". Выполнение заданий преподавателя, необходимых для подготовки к участию в интерактивной, активной, инновационных формах обучения по изучаемой теме.