

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**"БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ Е.И.Луковникова

\_\_\_\_\_ 06 мая \_\_\_\_\_ 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.16.02 Физическая культура и спорт**

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

Учебный план bs090303\_24\_УПвЦЭ.plx

Направление: 09.03.03 Прикладная информатика

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 |       |    |
| Вид занятий       |    |    |       |    |
| Лекции            | 2  | 2  | 2     | 2  |
| В том числе инт.  | 1  | 1  | 1     | 1  |
| Итого ауд.        | 2  | 2  | 2     | 2  |
| Контактная работа | 2  | 2  | 2     | 2  |
| Сам. работа       | 66 | 66 | 66    | 66 |
| 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 09.03.03 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 30.01.2024 № 32.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

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

Протокол от 25 марта 2024г. № 10

Срок действия программы: 2024-2027 уч.г.

Зав. кафедрой Никифорова В.А.

Председатель МКФ

доцент, к.э.н., Грудистова Е.Г.

05 апреля 2024 г. № 7

Ответственный за реализацию ОПОП \_\_\_\_\_  
(подпись)

Вахрушева М.Ю.  
(ФИО)

Директор библиотеки \_\_\_\_\_  
(подпись)

Сотник Т.Ф.

№ регистрации 32  
(учебный отдел)

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МКФ

\_\_\_\_\_ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры  
**Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры**

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

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МКФ

\_\_\_\_\_ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры  
**Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры**

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

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МКФ

\_\_\_\_\_ 2027 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры  
**Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры**

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

Протокол от \_\_\_\_\_ 2027 г. № \_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МКФ

\_\_\_\_\_ 2028 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры  
**Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры**

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

Протокол от \_\_\_\_\_ 2028 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 |
| <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**

|             |                                                                                                                                                                                                |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Индикатор 1 | УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.              |
| Индикатор 2 | УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. |

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3.1</b> | <b>Знать:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3.1.1      | основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни; понятие здорового образа жизни и его составляющие, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>3.2</b> | <b>Уметь:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3.2.1      | эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообразования; восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры, придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, самостоятельно выбирать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>3.3</b> | <b>Владеть:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 3.3.1      | методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков, методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни; 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; 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 | Компетенции | 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              | 0,1   | УК-7        | Л1.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0          | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2. |

|      |     |                                                                                                                                                                     |   |     |      |                                             |   |                              |
|------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|------|---------------------------------------------|---|------------------------------|
| 1.2  | Лек | История становления и развития Олимпийского движения. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс                           | 1 | 0,1 | УК-7 | Л2.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2. |
| 1.3  | Лек | Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья обучающихся                                                                          | 1 | 0,1 | УК-7 | Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2. |
| 1.4  | Лек | Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях                                                                    | 1 | 0,1 | УК-7 | Л1.9Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7         | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2. |
| 1.5  | Лек | Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой | 1 | 0,1 | УК-7 | Л2.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2. |
| 1.6  | Лек | Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений                                               | 1 | 0,1 | УК-7 | Л1.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2. |
| 1.7  | Лек | Спортивные и подвижные игры                                                                                                                                         | 1 | 0,1 | УК-7 | Л1.4<br>Л1.6Л3.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2. |
| 1.8  | Лек | Традиционные и нетрадиционные современные оздоровительные системы физических упражнений                                                                             | 1 | 0,1 | УК-7 | Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2. |
| 1.9  | Лек | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                                                | 1 | 0,1 | УК-7 | Л1.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2. |
| 1.10 | Лек | Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания                                                                             | 1 | 0   | УК-7 | Л1.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7            | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2. |
| 1.11 | Лек | Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом                                                                                           | 1 | 0,1 | УК-7 | Л1.8Л3.4<br>Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2. |
| 1.12 | Ср  | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества                                                                                                        | 1 | 3   | УК-7 | Л1.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2. |
| 1.13 | Ср  | История становления и развития Олимпийского движения. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс                           | 1 | 3   | УК-7 | Л2.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2. |
| 1.14 | Ср  | Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья обучающихся                                                                          | 1 | 3   | УК-7 | Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2. |

|      |        |                                                                                                                                                                     |   |     |      |                                             |     |                                            |
|------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|------|---------------------------------------------|-----|--------------------------------------------|
| 1.15 | Ср     | Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях                                                                    | 1 | 3   | УК-7 | Л1.9Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7         | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2.               |
| 1.16 | Ср     | Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой | 1 | 3   | УК-7 | Л2.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2.               |
| 1.17 | Ср     | Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений                                               | 1 | 3   | УК-7 | Л1.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2.               |
| 1.18 | Ср     | Спортивные и подвижные игры                                                                                                                                         | 1 | 5   | УК-7 | Л1.4<br>Л1.6Л3.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2.               |
| 1.19 | Ср     | Традиционные и нетрадиционные современные оздоровительные системы физических упражнений                                                                             | 1 | 3   | УК-7 | Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2.               |
| 1.20 | Ср     | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                                                | 1 | 4   | УК-7 | Л1.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2.               |
| 1.21 | Ср     | Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом                                                                                           | 1 | 3   | УК-7 | Л1.8Л3.4<br>Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2.               |
| 1.22 | Ср     | Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания                                                                             | 1 | 3   | УК-7 | Л1.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7            | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2.               |
| 1.23 | Зачёт  | Подготовка к зачету                                                                                                                                                 | 1 | 2   | УК-7 |                                             | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2.               |
|      | Раздел | <b>Раздел 2. Физическая культура в профессиональной деятельности</b>                                                                                                |   |     |      |                                             |     |                                            |
| 2.1  | Лек    | Социально-биологические основы физической культуры                                                                                                                  | 1 | 0,1 | УК-7 | Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0,1 | лекция-беседа УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2. |
| 2.2  | Лек    | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности                          | 1 | 0,1 | УК-7 | Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0,1 | лекция-беседа УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2. |
| 2.3  | Лек    | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания                                                                                          | 1 | 0,1 | УК-7 | Л1.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0,1 | лекция-беседа УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2. |

|      |       |                                                                                                                                            |   |     |      |                                      |     |                                            |
|------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|------|--------------------------------------|-----|--------------------------------------------|
| 2.4  | Лек   | Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации                                              | 1 | 0,1 | УК-7 | Л1.2 Л1.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0,1 | лекция-беседа УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2. |
| 2.5  | Лек   | Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения обучающихся – болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности       | 1 | 0,2 | УК-7 | Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7      | 0,2 | лекция-беседа УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2. |
| 2.6  | Лек   | Профессионально прикладная физическая подготовка обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста              | 1 | 0,4 | УК-7 | Л1.7Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7  | 0,4 | лекция-беседа УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2. |
| 2.7  | Ср    | Социально-биологические основы физической культуры                                                                                         | 1 | 5   | УК-7 | Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7      | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2.               |
| 2.8  | Ср    | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 1 | 5   | УК-7 | Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7      | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2.               |
| 2.9  | Ср    | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания                                                                 | 1 | 5   | УК-7 | Л1.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7      | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2.               |
| 2.10 | Ср    | Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации                                              | 1 | 5   | УК-7 | Л1.2 Л1.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2.               |
| 2.11 | Ср    | Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения обучающихся – болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности       | 1 | 5   | УК-7 | Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7      | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2.               |
| 2.12 | Ср    | Профессионально прикладная физическая подготовка обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста              | 1 | 5   | УК-7 | Л1.7Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7  | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2.               |
| 2.13 | Зачёт | Подготовка к зачету                                                                                                                        | 1 | 2   | УК-7 |                                      | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2.               |

### 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

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. Контрольные вопросы и задания

Вопросы лекции-беседы (интер.часы).

Раздел 1 Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся.

Тема: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

1. Понятие «физическая культура и спорт» и раскрыть его
2. Определение основных понятий теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулировать цель, задачи и описать формы организации физического воспитания.
4. Назвать задачи физического воспитания обучающихся в вузе.

Вопросы лекции-беседы (интер. часы).

Тема: История становления и развития Олимпийского движения. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс

1. Единственное состязание первых тринадцати игр древности.
2. Победители олимпийских игр древности .
3. Возрождение Олимпийских игр.
4. Значение пяти олимпийских колец.
5. Традиционные ритуалы олимпийских игр современности.
6. Цели введения комплексов БГТО и ГТО.

Тема: Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры и спорта в обеспечении здоровья обучающихся

1. Понятие здоровья.
2. Духовный потенциал человека.
3. Факторы окружающей среды влияющие на здоровье человека.
4. Минимальная норма двигательной активности студента в неделю.

Тема: Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.

1. Понятие «лечебная физическая культура». Кратко описать ее цель и задачи.
2. Влияние физических упражнений на организм человека.
3. Средства лечебной физической культуры.

Тема: Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

1. Структура физической культуры личности.
2. Операциональный компонент физической культуры личности.
3. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
4. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
5. Понятие определения «мотивация».

Тема: Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.

1. Классификация видов спорта.
2. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта.

Тема: Спортивные и подвижные игры.

1. Воспитательные и оздоровительные функции спортивных и подвижных игр.
2. Различие спортивных и подвижных игр.

Тема: Традиционные и нетрадиционные современные оздоровительные системы физических упражнений.

1. Нетрадиционные виды спорта.
2. Классификация нетрадиционных видов спорта.
3. Нетрадиционные соревнования в России.

Тема: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика.
3. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.
4. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.

Тема: Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.

1. Восстановительные процессы при мышечной деятельности.
2. Особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.
3. Средства повышения эффективности восстановительных процессов.

Тема: Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
  2. Виды диагностики.
  3. Врачебный контроль.
  4. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия.
- Методика определения артериального давления.

## Раздел 2 Физическая культура в профессиональной деятельности.

Тема: Социально-биологические основы физической культуры.

1. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
2. Регуляция функций в организме.
3. Двигательная активность как биологическая потребность организма.

Тема: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности

1. Понятия: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
2. Состояние организма обучающихся под влиянием различных режимов и условий обучения.

3. Внешние и внутренние факторы влияющие на умственную работоспособность.
4. Средства физической культуры и спорта в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния обучающихся.
- Тема: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
1. Методы физического воспитания. Кратко описать их.
2. ОФП, его задачи.
3. Отличие ОФП от специальной физической подготовки.
- Тема: Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения обучающихся – болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.
1. Понятия: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
2. Состояние организма обучающихся под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Внешние и внутренние факторы влияющие на умственную работоспособность.
- Тема: Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.
1. Виды классификации туристской деятельности.
2. Понятие: техника и тактика туризма.
3. Туристская техника передвижения и страховка.
- Тема: Профессионально прикладная физическая подготовка обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности обучающихся.
1. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
2. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
3. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся.
4. Прикладные виды спорта по направлениям подготовки бакалавров.
5. Характер труда бакалавров и его влияние на содержание ППФП направление подготовки.

## 6.2. Темы письменных работ

не предусмотрено учебным планом

## 6.3. Фонд оценочных средств

Вопросы к зачету

Раздел I. Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся

1. Сформулировать цели и задачи физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.
2. Назовите даты первых древних и современных Олимпийских игр. История комплексов ГТО и БГТО. Задачи нового Всероссийского физкультурного спортивного комплекса.
3. Режим дня, рациональное питание, сон, анатомия человека, зарядка-тренировка.
4. Здоровый образ жизни. Как помогает физическая культура в обеспечении здоровья обучающихся?
5. Роль ЛФК в профилактике и реабилитации при различных заболеваниях.
6. Описать личность в структуре физической культуры. Принципы формирования и проблемы мотивации в сфере физической культуры.
7. Виды спорта способствующие самоорганизации обучающихся.
8. Виды спорта способствующие самообразованию обучающихся.
9. В чем различие и что общего в спортивных и подвижных играх?
10. Разновидности традиционных и нетрадиционных оздоровительных систем физических упражнений (примеры).
11. Мотивация и направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Охарактеризовать показатели самоконтроля. Как оценить физическое состояние обучающегося?
13. Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Объяснить понятие «рациональное питание».

Раздел II. Физическая культура в профессиональной деятельности

14. Определить социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействия на психофизиологического состояния человека. Дать понятие гиподинамии.
15. Перечислить психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Перечислить средства физической культуры в регулировании работоспособности.
16. Объяснить задачи общефизической и специальной подготовки в системе физического воспитания.
17. Раскрыть понятие «туризм». Какие виды туристических походов существуют. Специфические особенности при подготовке к туристическим походам.
18. Цель проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий. Правила поведения болельщиков
19. Прикладные виды спорта по направлениям подготовки бакалавров.
20. Цель ППФП.
21. Перечислить основные факторы, определяющие задачи ППФП.
22. Основные психические качества свойств личности, развивающиеся при использовании ППФП.

## 6.4. Перечень видов оценочных средств

Вопросы к зачету, вопросы лекции-беседы.

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

### 7.1. Рекомендуемая литература

#### 7.1.1. Основная литература

|  | Авторы, | Заглавие | Издательство, | Кол-во | Эл. адрес |
|--|---------|----------|---------------|--------|-----------|
|--|---------|----------|---------------|--------|-----------|

|        | Авторы,                                                                       | Заглавие                                                                                                           | Издательство,                                                              | Кол-во | Эл. адрес                                                                                                                   |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЛП. 1  | Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М.                                                | Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": Учеб. пособие для вузов                                 | Москва: Академия, 2006                                                     | 15     |                                                                                                                             |
| ЛП. 2  | Квартальный В.А.                                                              | Туризм: Учебник                                                                                                    | Москва: Финансы и статистика, 2007                                         | 10     |                                                                                                                             |
| ЛП. 3  | Железняк Ю.Д., Петров П.К.                                                    | Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для вузов                    | Москва: Академия, 2008                                                     | 15     |                                                                                                                             |
| ЛП. 4  | Портнов Ю.М., Савин В.П., Железняк Ю.Д.                                       | Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: Учеб. пособие для вузов                                 | Москва: Академия, 2008                                                     | 10     |                                                                                                                             |
| ЛП. 5  | Колесникова О.А.                                                              | Методика организации и проведения спортивно-массовых мероприятий в летних оздоровительных лагерях: Учебное пособие | Братск: БрГУ, 2009                                                         | 33     |                                                                                                                             |
| ЛП. 6  | Жуков М.Н.                                                                    | Подвижные игры: Учебник для вузов                                                                                  | Москва: Академия, 2002                                                     | 9      |                                                                                                                             |
| ЛП. 7  | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.                                                   | Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие для вузов                          | Москва: Академия, 2007                                                     | 15     |                                                                                                                             |
| ЛП. 8  | Журавин М. Л.                                                                 | Гимнастика: учебник                                                                                                | Москва: Академия, 2009                                                     | 10     |                                                                                                                             |
| ЛП. 9  | Егорова С. А., Белова Л. В., Петрякова В. Г.                                  | Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие                                                                     | Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014         | 1      | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457233">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457233</a> |
| ЛП. 10 | Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., Егорова Т. И., Айриян Э. В. | Здоровый образ жизни: учебное пособие                                                                              | Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012 | 1      | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=363869">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=363869</a> |

### 7.1.2. Дополнительная литература

|       | Авторы,        | Заглавие                             | Издательство,             | Кол-во | Эл. адрес |
|-------|----------------|--------------------------------------|---------------------------|--------|-----------|
| ЛП. 1 | Сальников А.Н. | Физическая культура: Конспект лекций | Москва: Приор-издат, 2005 | 15     |           |

### 7.1.3. Методические разработки

|       | Авторы,                         | Заглавие                                                                                                  | Издательство,      | Кол-во | Эл. адрес                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЛЗ. 1 | Жерносек В.В.                   | Физическое воспитание и методы коррекции фигуры при помощи скакалки: методические указания                | Братск: БрГУ, 2009 | 25     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ЛЗ. 2 | Колесникова О.А., Жерносек В.В. | Фитнес- как средство модернизации непрерывной системы укрепления здоровья студенток: методическое пособие | Братск: БрГУ, 2014 | 1      | <a href="http://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.%20Фитнес-как%20средство%20модернизации%20непрерывной%20системы%20укрепления%20здоровья%20студенток.Уч.пособие.2014.pdf">http://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.%20Фитнес-как%20средство%20модернизации%20непрерывной%20системы%20укрепления%20здоровья%20студенток.Уч.пособие.2014.pdf</a> |

|          | Авторы,                                                                | Заглавие                                                                                                                   | Издательство,         | Кол-во | Эл. адрес                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЛЗ.<br>3 | Малых Н.Н.,<br>Перельгина<br>Л.И.,<br>Огородников<br>А.Н.              | Профессионально-прикладная<br>подготовка: методические указания                                                            | Братск: БрГУ,<br>2014 | 40     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ЛЗ.<br>4 | Фалунина<br>Е.В.,<br>Сатышев<br>С.П.                                   | Тренинг саморегуляции: учебно-<br>методическое пособие                                                                     | Братск: БрГУ,<br>2017 | 21     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ЛЗ.<br>5 | Алехин К.С.,<br>Алексонис<br>В.Б., Галин<br>Д.А.,<br>Астапенко<br>А.Н. | Совершенствование методики<br>самоконтроля в процессе<br>физического воспитания у<br>обучающихся: методические<br>указания | Братск: БрГУ,<br>2021 | 1      | <a href="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">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</a> |
| ЛЗ.<br>6 | Колесникова<br>О.А., Малых<br>Н.Н.,<br>Перельгина<br>Л.И.              | Совершенствование технических<br>приемов баскетбола средствами<br>игровых упражнений: методические<br>указания             | Братск: БрГУ,<br>2021 | 1      | <a href="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">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</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<br>«Университетская библиотека online»<br><a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>                                                                                                                                                                                |  |
| Э4 | Информационная система "Единое окно доступа к<br>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<br>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 | «Университетская библиотека online»                        |
| 7.3.2.2 | Электронный каталог библиотеки БрГУ                        |
| 7.3.2.3 | Электронная библиотека БрГУ                                |
| 7.3.2.4 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU                 |
| 7.3.2.5 | Национальная электронная библиотека НЭБ                    |
| 7.3.2.6 | Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) |

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

| Аудитория          | Назначение                           | Оснащение аудитории                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Вид занятия |
|--------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| спортзал 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 | Ср          |
| спортзал 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>- гантели – 11 пар.<br>Вместимость: 30 человек                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Ср          |
| спортзал института | Спортзал института (тренажерный зал) | Основное оборудование:<br>- штанги – 2 комплекта;<br>- силовые тренажеры – 5 шт.;<br>Дополнительно:<br>- гантели – 6 пар.<br>Вместимость: 10 человек                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ср          |
| спортзал института | Спортивные сооружения 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 (змеяка);<br>- скамейка;<br>Вместимость: 200 человек                                                                                                                                                                                                                  | Ср          |
| 2104               | Учебная аудитория                    | Меловая доска – 1 шт.<br>Учебная мебель:<br>Комплект мебели (посадочных мест) - 140 шт.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 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.