

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**"БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности

\_\_\_\_\_ А.М. Патрусова

\_\_\_\_\_ 15 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 bz090303\_26\_УПвЦЭ.plx

Направление: 09.03.03 Прикладная информатика

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах:

Зачет 1

### **Распределение часов дисциплины по курсам**

| Курс              | 1  |    | Итого |    |
|-------------------|----|----|-------|----|
|                   | уп | ип |       |    |
| Вид занятий       |    |    |       |    |
| 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., стар, Галин Дмитрий Александрович* \_\_\_\_\_

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 22.04.2025 г. № 9

Срок действия программы: 5 лет

Зав. кафедрой Никифорова В.А.

Председатель МКФ

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

Ответственный за реализацию ОПОП \_\_\_\_\_ Гончарова Н.А.

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

№ регистрации \_\_\_\_\_ 32 \_\_\_\_\_

---

---

**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

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 |
| <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> |            |
| 2.2.1              | Выполнение и защита выпускной квалификационной работы                                                        |            |

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

**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         | Социально-биологические основы физической культуры                                                                                        | 1              | 4     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 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 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 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 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 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<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>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<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 | 0 |  |
| 1.8  | Ср     | Спортивные и подвижные игры                                                                                                                                         | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>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<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 | 0 |  |
| 1.10 | Ср     | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                                                | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 | 0 |  |
| 1.11 | Ср     | Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом                                                                                           | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>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<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 | 0 |  |
| 1.13 | Зачёт  |                                                                                                                                                                     | 1 | 0 | УК-7.1 УК-7.2 | Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5              | 0 |  |
|      | Раздел | <b>Раздел 2. Физическая культура в профессиональной деятельности</b>                                                                                                |   |   |               |                                |   |  |
| 2.1  | 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<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 | 0 |  |
| 2.2  | Ср     | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания                                                                                          | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 | 0 |  |
| 2.3  | Ср     | Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации                                                                       | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 | 0 |  |
| 2.4  | Ср     | Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения обучающихся – болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности                                | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 | 0 |  |

|     |       |                                                                                                                               |   |   |               |                                |   |  |
|-----|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---------------|--------------------------------|---|--|
| 2.5 | Ср    | Профессионально прикладная физическая подготовка обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 | 0 |  |
| 2.6 | Зачёт |                                                                                                                               | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5              | 0 |  |

### 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 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 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 | 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> |
| Л1.2 | 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="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Издательство "Лань" электронно-библиотечная система |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| 7.3.2.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | «Университетская библиотека online»                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| 7.3.2.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Электронный каталог библиотеки БрГУ                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| 7.3.2.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Электронная библиотека БрГУ                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| 7.3.2.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| 7.3.2.6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Национальная электронная библиотека НЭБ             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| 7.3.2.7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ЭОС "Образовательная платформа ЮРАЙТ"               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| Аудитория                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Назначение                                          | Оснащение аудитории                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Вид занятия |
| 2104                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Учебная аудитория                                   | Меловая доска – 1 шт.<br>Учебная мебель:<br>Комплект мебели (посадочных мест) - 140 шт.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |
| спортзал<br>института                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Спортзал института (1 этаж)                         | Основное оборудование:<br>- электронное табло – 1 комплект;<br>- шведские стенки – 5 шт.;<br>- волейбольные стойки – 1 комплект;<br>- щиты баскетбольные – 7 шт.;<br>- судейская вышка – 1 шт.;<br>- лыжи – 80 пар;<br>- лыжные палки – 80 пар;<br>- лыжные ботинки - 80 пар;<br>Дополнительно:<br>- гимнастические скамейки – 11 шт.;<br>- гимнастические маты – 4 шт.;<br>- гимнастические палки – 40 шт.;<br>- волейбольные мячи – 20 шт.;<br>- баскетбольные мячи – 40 шт.;<br>- футбольные мячи- 2 шт.;<br>- обручи- 5 шт.;<br>- скакалки – 45 шт.;<br>- бадминтон – 5 комплектов;<br>- стойка для хранения лыж.<br>Вместимость: 100 человек |             |
| 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| Изучение дисциплина «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. |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |