

**"БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности

\_\_\_\_\_ А.М. Патрусова

\_\_\_\_\_ 13 мая \_\_\_\_\_ 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.07.03 Физическая культура и спорт**

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

Учебный план b110302\_25\_ИИС.plx

Направление: 11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах:

Зачет 1,2

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП		
Неделя	17		18			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	17	17	18	18	35	35
Практические	19	19	18	18	37	37
В том числе инт.	12	12	12	12	24	24
Итого ауд.	36	36	36	36	72	72
Контактная работа	36	36	36	36	72	72
Итого	36	36	36	36	72	72

Программу составил(и):

*б.с., ст.пр., Малых Н.Н.* \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

### **Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 930)

составлена на основании учебного плана:

Направление: 11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи  
утвержденного приказом ректора от 31.01.2025 № 61.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

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

Протокол от 22.04.2025 г. № 11

Срок действия программы: 4 года

Зав. кафедрой Никифорова В.А. \_\_\_\_\_

Председатель МКФ

старший преподаватель Латушкина С.В. \_\_\_\_\_ от 28.04.2025 г. № 8

Ответственный за реализацию ОПОП \_\_\_\_\_ Федяев П.А.

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

№ регистрации \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_

---

---

**Визирование РПД для исполнения в учебном году**

Председатель МКФ

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 20\_\_ -20\_\_ учебном году на заседании кафедры

**Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры**

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

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	Формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и эффективной профессиональной деятельности.
-----	--

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:		Б1.О.07.03
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Базируется на знаниях, полученных при изучении учебных дисциплин основных общеобразовательных программ.	
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**УК-7.1: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни**

Знать :способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;основы физической культуры;

Уметь: придерживаться здорового образа жизни;самостоятельно выбирать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья;восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры;

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:способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;основы физической культуры;

Уметь: придерживаться здорового образа жизни;самостоятельно выбирать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья;восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры;

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	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.8 Л1.12 Л1.13Л2.4 Л2.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.2	Лек	История становления и развития Олимпийского движения. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	лекция-беседа
1.3	Лек	Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья обучающихся	1	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.11Л2.3Л3 .13 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	лекция-беседа
1.4	Лек	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	1	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.5Л2.2Л3. 5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	лекция-беседа

1.5	Лек	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.6	Лек	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой	1	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.4Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.7	Лек	Спортивные и подвижные игры	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	лекция-беседа
1.8	Лек	Традиционные и нетрадиционные современные оздоровительные системы физических упражнений	1	1	УК-7.1 УК-7.2	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.9	Лек	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л3.11 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.10	Лек	Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л3.3 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	лекция-беседа
1.11	Лек	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания	1	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.12	Пр	Волейбол	1	5	УК-7.1 УК-7.2	Л1.9 Л1.14Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	сотрудничество в малых группах
1.13	Пр	Баскетбол	1	5	УК-7.1 УК-7.2	Л1.9 Л1.14Л3.4 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	сотрудничество в малых группах
1.14	Пр	Футбол	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.9 Л1.10 Л1.14Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.15	Пр	Лыжная подготовка	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.9Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.16	Пр	Легкая атлетика	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.9Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.17	Пр	Плавание	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.9Л3.7 Л3.12 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	сотрудничество в малых группах
1.18	Зачёт	подготовка к зачету	1	0	УК-7.1 УК-7.2	Л1.4 Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
	Раздел	<b>Раздел 2. Физическая культура в профессиональной деятельности.</b>						
2.1	Лек	Социально-биологические основы физической культуры	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.12 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	лекция-беседа

2.2	Лек	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.13 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.3	Лек	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.13Л3.13 Л3.14 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	лекция-беседа
2.4	Лек	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения обучающихся – болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.12 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.5	Лек	Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3Л3.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.6	Лек	Профессионально прикладная физическая подготовка обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.12Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	лекция-беседа
2.7	Пр	Волейбол	2	5	УК-7.1 УК-7.2	Л1.9 Л1.14Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	сотрудничество в малых группах
2.8	Пр	Баскетбол	2	5	УК-7.1 УК-7.2	Л1.9 Л1.14Л3.4 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	сотрудничество в малых группах
2.9	Пр	Футбол	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.9 Л1.10 Л1.14Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.10	Пр	Лыжная подготовка	2	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.9Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.11	Пр	Легкая атлетика	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.9Л3.10 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.12	Пр	Плавание	2	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.9Л3.7 Л3.12 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	сотрудничество в малых группах
2.13	Зачёт	подготовка к зачету	2	0	УК-7.1 УК-7.2	Л1.4 Л1.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	

### 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Технология дистанционного обучения (получение образовательных услуг без посещения университета, с помощью современных систем телекоммуникации (электронная почта, Интернет и др.))

Технология коллективного взаимодействия (работа в малых группах) (самостоятельное изучение обучающимися нового материала посредством сотрудничества в малых группах, дает возможность всем участникам участвовать в работе, практиковать навыки сотрудничества, межличностного общения)

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

**6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ****6.1. Текущий контроль**

Текущим контролем успеваемости обучающихся является межсессионная аттестация – единовременное подведение итогов текущей успеваемости не менее одного раза в семестр по всем дисциплинам/практикам.

Порядок проведения, содержание и особенности текущего контроля успеваемости представлены в разработанном Фонде оценочных средств для данной дисциплины.

**6.2. Темы письменных работ**

не предусмотрено учебным планом

**6.3. Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Порядок проведения, содержание и критерии оценивания итоговой промежуточной аттестации представлены в Фонде оценочных средств для данной дисциплины.

**6.4. Перечень видов оценочных средств**

ПЗ.Тестовые задания.

**7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****7.1. Рекомендуемая литература****7.1.1. Основная литература**

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
ЛП. 1	Гребова Л.П.	Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков: Учеб. пособие для вузов	Москва: Академия, 2006	10	
ЛП. 2	Завьялов А. В., Абраменко М. Н., Щербаков И. В., Евсеева И. Г.	Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2020	1	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425</a>
ЛП. 3		Туризм и спортивное ориентирование: курс лекций: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2018	1	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=562693">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=562693</a>
ЛП. 4	Захарова Л. В. и др.	Физическая культура: учебник	Красноярск: СФУ, 2017	1	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a>
ЛП. 5	Егорова С. А., Белова Л. В., Петрякова В. Г.	Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014	1	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457233">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457233</a>
ЛП. 6	Гриднев В. А., Шпагин С. В.	Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие	Тамбов: Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2015	1	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=444640">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=444640</a>
ЛП. 7	Пискунов В. А., Максиняева 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>

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
Л1. 8	Шеенко Е. И., Толистинов Б. Г., Халев И. А.	Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2020	1	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=597370">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=597370</a>
Л1. 9	Мякотных В. В.	Теория и методика оздоровительной тренировки: учебное пособие	Сочи: Сочинский государственный университет, 2020	1	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=618225">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=618225</a>
Л1. 10	Ананьин М., Голушко Т., Колганова Е., и др.	Организация и проведение занятий по мини-футболу (футзалу) в вузах: методические рекомендации по курсу «Физическая культура»: учебное пособие	Москва: Дело, 2020	1	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=685807">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=685807</a>
Л1. 11	Овчинников В. П., Фокин А. М., Кунарев В. С., Бледнова В. Н.	Здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2024	1	<a href="https://e.lanbook.com/book/422531">https://e.lanbook.com/book/422531</a>
Л1. 12	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. 13	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>
Л1. 14	Поливаев, А. Г.	Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол): учебник для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2025	1	<a href="https://urait.ru/bcode/565923">https://urait.ru/bcode/565923</a>

### 7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
Л2. 1	Сальников А.Н.	Физическая культура: Конспект лекций	Москва: Приор-издат, 2005	15	
Л2. 2	Мищенко И. А.	Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания: учебно-методическое пособие	Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017	1	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576725">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576725</a>
Л2. 3		Основы здорового образа жизни: учебное пособие (лабораторный практикум): практикум	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019	1	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=596334">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=596334</a>
Л2. 4	Севастьянов В. В., Алтухова Е. В., Воропаев В. И.	Физическая культура и спорт с методикой преподавания: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2024	1	<a href="https://e.lanbook.com/book/405470">https://e.lanbook.com/book/405470</a>
Л2. 5	Мелёхин, А. В.	Правовое регулирование физической культуры и спорта: учебник для бакалавриата и магистратуры	Москва : Издательство Юрайт, 2022	1	<a href="https://urait.ru/bcode/488328">https://urait.ru/bcode/488328</a>

### 7.1.3. Методические разработки

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
Л3. 1	Жерносек В.В.	Физическое воспитание. Методы силовых упражнений с помощью амортизатора: методические указания	Братск: БрГУ, 2010	25	

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
ЛЗ. 2	Малых Н.Н., Перельгина Л.И., Огородников а Н.Л.	Профессионально-прикладная подготовка: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	40	
ЛЗ. 3	Фалунина Е.В., Сатышев С.П.	Тренинг саморегуляции: учебно- методическое пособие	Братск: БрГУ, 2017	1	<a href="http://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Фалунина%20Е.В.Тренинг%20саморегуляции.УМП.2017.PDF">http://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Фалунина%20Е.В.Тренинг%20саморегуляции.УМП.2017.PDF</a>
ЛЗ. 4	Скороходова Н. Н., Магун Т. Я.	Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения с элементами игры в волейбол: учебно-методическое пособие	Липецк: Липецкий государственны й педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян- Шанского, 2018	1	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577153">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577153</a>
ЛЗ. 5	Стамова Л. Г.	Адаптивная физическая культура в образовательном пространстве педагогического вуза: учебно- методическое пособие для самостоятельных занятий студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие	Липецк: Липецкий государственны й педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян- Шанского, 2018	1	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576771">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576771</a>
ЛЗ. 6	Востриков А. А.	Физическая культура: элективный курс «Спортивный туризм»: учебно- методический комплекс. Рабочая программа для бакалавров 1-2 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки Тюменского государственного университета: учебно-методический комплекс	Тюмень: Тюменский государственны й университет, 2016	1	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=574512">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=574512</a>
ЛЗ. 7	Кислица Н. Т., Семянникова В. В.	Плавание: учебно-методическое пособие	Елец: Елецкий государственны й университет им. И. А. Бунина, 2011	1	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272201">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272201</a>
ЛЗ. 8	Алехин К.С., Алексонис В.Б., Галин Д.А., Астапенко А.Н.	Совершенствование методики самоконтроля в процессе физического воспитания у обучающихся: методические указания	Братск: БрГУ, 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. 9	Колесникова О.А., Малых Н.Н., Перельгина Л.И.	Совершенствование технических приемов баскетбола средствами игровых упражнений: методические указания	Братск: БрГУ, 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>

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
ЛЗ. 10	Синельник Е. В., Руденко И. В.	Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебно-методическое пособие	Омск: Сибирский государственны й университет физической культуры и спорта, 2021	1	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=690290">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=690290</a>
ЛЗ. 11	Колесникова О.А., Малых Н.Н.	Методика самостоятельных занятий на тренажерах в домашних условиях: методические рекомендации	Братск: БрГУ, 2023	1	<a href="https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.Методика%20самостоятельных%20занятий%20на%20тренажерах%20в%20домашних%20условиях.МР.2023.pdf">https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.Методика%20самостоятельных%20занятий%20на%20тренажерах%20в%20домашних%20условиях.МР.2023.pdf</a>
ЛЗ. 12	Колесникова О.А., Малых Н.Н.	Основные приемы обучения технике плавания: методические рекомендации	Братск: БрГУ, 2024	1	<a href="https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.%20Основные%20приемы%20обучения%20технике%20плавания.МУ.2024.pdf">https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.%20Основные%20приемы%20обучения%20технике%20плавания.МУ.2024.pdf</a>
ЛЗ. 13	Васильева И. А., Крылатых В. Ю., Миронов А. О., Понимасов О. Е., Родин П. А.	Организация и методика проведения занятий по общей физической подготовке в фитнес-зале с использованием практических заданий: учебно-методическое пособие	Москва: Дело, 2023	1	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=718778">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=718778</a>
ЛЗ. 14	Васильева И. А., Крылатых В. Ю., Миронов А. О., Понимасов О. Е., Родин П. А.	Организация и методика проведения занятий по общей физической подготовке в фитнес-зале с использованием практических заданий: учебно-методическое пособие по курсу «Физическая культура»: учебно-методическое пособие	Москва: Дело, 2023	1	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=719354">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=719354</a>

## 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Электронная библиотека БрГУ <a href="http://ecat.brstu.ru/catalog">http://ecat.brstu.ru/catalog</a>	<a href="http://ecat.brstu.ru/catalog">http://ecat.brstu.ru/catalog</a>
Э2	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online» <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>	<a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>
Э3	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	eLIBRARY.RU <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>
Э4	Национальная электронная библиотека НЭБ <a href="http://xn--90ax2c.xn--p1ai/how-to-search/">http://xn--90ax2c.xn--p1ai/how-to-search/</a>	<a href="http://xn--90ax2c.xn--p1ai/how-to-search/">http://xn--90ax2c.xn--p1ai/how-to-search/</a>
Э5	«Университетская библиотека online»	<a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>
Э6	Издательство "Лань" электронно-библиотечная система	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>
Э7	ЭОС "Образовательная платформа ЮРАЙТ"	<a href="https://llurait.ru/">https://llurait.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	ЭОС "Образовательная платформа ЮРАЙТ"		
7.3.2.2	Издательство "Лань" электронно-библиотечная система		
7.3.2.3	«Университетская библиотека online»		
7.3.2.4	Электронный каталог библиотеки БрГУ		
7.3.2.5	Электронная библиотека БрГУ		
7.3.2.6	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU		
7.3.2.7	Национальная электронная библиотека НЭБ		
<b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>			
Аудитория	Назначение	Оснащение аудитории	Вид занятия
спортзал института	Спортзал института (2 этаж)	Основное оборудование: - теннисные столы – 4 шт.; - универсальные комплексные тренажеры – 22 шт.; - беговые дорожки – 2 шт.; Дополнительно: - степ-платформы – 25 шт.; - фитболы – 5 шт.; - скакалки – 5 шт.; - обручи – 3 шт.; - малые тренажеры – 6 шт.; - дартс – 3 шт. Вместимость: 30 человек	Пр
спортзал института	Спортзал института (1 этаж)	Основное оборудование: - электронное табло – 1 комплект; - шведские стенки – 5 шт.; - волейбольные стойки – 1 комплект; - щиты баскетбольные – 7 шт.; - судейская вышка – 1 шт.; - лыжи – 80 пар; - лыжные палки – 80 пар; - лыжные ботинки - 80 пар; Дополнительно: - гимнастические скамейки – 11 шт.; - гимнастические маты – 4 шт.; - гимнастические палки – 40 шт.; - волейбольные мячи – 20 шт.; - баскетбольные мячи – 40 шт.; - футбольные мячи- 2 шт.; - обручи- 5 шт.; - скакалки – 45 шт.; - бадминтон – 5 комплектов; - стойка для хранения лыж. Вместимость: 100 человек	Пр
спортзал института	Спортивные сооружения открытого типа	Основное оборудование: - беговая дорожка; - волейбольная площадка; - баскетбольная площадка; - теннисный корт, футбольное поле; - турниковая зона; - зона для пресса; Дополнительно: - волейбольная сетка; - ворота футбольные; - баскетбольные стойки с кольцами и металлической сеткой; - кроссфит (рукоход); - брусья; - лабиринт (змейка); - скамейка; Вместимость: 200 человек	Пр
спортзал института	Спортзал института (тренажерный зал)	Основное оборудование: - штанги – 2 комплекта; - силовые тренажеры – 5 шт.; Дополнительно: - гантели – 6 пар. Вместимость: 10 человек	Пр
2104	Учебная аудитория	Меловая доска – 1 шт. Учебная мебель: Комплект мебели (посадочных мест) - 140 шт.	Лек
2104	Учебная аудитория	Меловая доска – 1 шт. Учебная мебель:	Зачёт

		Комплект мебели (посадочных мест) - 140 шт.	
Бассейн	Бассейн	<p>Основное оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавательный бассейн - 6 дорожек</li> </ul> <p>Дополнительно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-доска для плавания – 8 шт.</li> <li>-спасательный шест – 3 шт.</li> <li>-спасательный круг – 1 шт.</li> <li>- спасательный конец Александра- 2 шт.</li> <li>- сачок – 1 шт.</li> </ul> <p>Вместимость: 48 человек</p>	Пр

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

Практические занятия реализуются в форме практической подготовки при освоении образовательной программы в условиях выполнения обучающимися определенных видов заданий, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы

Организация самостоятельной работы обучающихся зависит от вида учебных занятий:

- лекции

В процессе формирования конспекта лекций, обучающийся должен кратко, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.

Самостоятельно осуществлять проверку терминов с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, лабораторном или практическом занятии.

- практические занятия

При подготовке к практическим занятиям обучающийся должен осуществлять работу с конспектом лекций (обобщение, систематизация, углубление и конкретизация полученных теоретических знаний), выработка способности и готовности их использования на практике. В процессе практических занятий у обучающегося формируется интеллектуальное умение, готовность к ответам на контрольные и дополнительные вопросы, навык работы с основной и дополнительной литературой, необходимой для освоения дисциплины и осуществляется выполнение заданий, решение задач, активное участие в интерактивной, активной, инновационной формах обучения, составление письменных отчетов.

- подготовка к зачету

При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу, использовать рекомендуемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».