

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

"БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности

\_\_\_\_\_ А.М. Патрусова

\_\_\_\_\_ 25 мая \_\_\_\_\_ 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 20F5B82B6FCD3E163457DD0BEA039495  
Владелец: Патрусова Алена Михайловна  
Действителен: с 02.06.2025 до 26.08.2026

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

Учебный план б150302\_26\_МЛ.plx  
15.03.02 Технологические машины и оборудование

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах:

Зачет 1,2

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на<br>курсе>) | 1 (1.1) |    | 2 (1.2) |    | Итого |    |
|-------------------------------------------|---------|----|---------|----|-------|----|
| Неделя                                    | 17      |    | 15      |    |       |    |
| Вид занятий                               | уп      | рп | уп      | рп | уп    | рп |
| Лекции                                    | 17      | 17 | 15      | 15 | 32    | 32 |
| Практические                              | 19      | 19 | 21      | 21 | 40    | 40 |
| В том числе инт.                          | 16      | 16 | 16      | 16 | 32    | 32 |
| 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 15.03.02 Технологические машины и оборудование (приказ Минобрнауки России от 09.08.2021 г. № 728)

составлена на основании учебного плана:

15.03.02 Технологические машины и оборудование  
утвержденного приказом ректора от 02.02.2026 № .

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

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

Протокол от 22.04.2026 г. № 9

Срок действия программы: 4 года

Зав. кафедрой Никифорова В.А.

Председатель МКФ

доцент, к.т.н., Варданян М.А. \_\_\_\_\_ от 28.04.2026 г. № 9

Ответственный за реализацию ОПОП \_\_\_\_\_ Гарус И.А.

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

№ регистрации \_\_\_\_\_ 18

---

---

**Визирование РИД для исполнения в учебном году**

Председатель МКФ

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

**Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры**

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

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

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

|                    |                                                                                                              |            |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Цикл (раздел) ООП: |                                                                                                              | Б1.О.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 : виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;

Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;

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

**УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности**

Знать: научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни;

Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

Владеть: методами здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной 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 | Л1.1 Л1.2     | 2          | лекция-беседа |
| 1.2         | Лек         | История становления и развития Олимпийского движения. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс | 1              | 2     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2     | 2          | лекция-беседа |
| 1.3         | Лек         | Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья обучающихся                                                | 1              | 1     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 1          | лекция-беседа |
| 1.4         | Лек         | Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях                                          | 1              | 1     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2     | 1          | лекция-беседа |

|      |        |                                                                                                                                                                     |   |   |               |                          |   |                                |
|------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---------------|--------------------------|---|--------------------------------|
| 1.5  | Лек    | Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений                                               | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2                | 0 |                                |
| 1.6  | Лек    | Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой | 1 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2                | 0 |                                |
| 1.7  | Лек    | Спортивные и подвижные игры                                                                                                                                         | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1<br>Л1.2Л3.2<br>Л3.4 | 2 | лекция-беседа                  |
| 1.8  | Лек    | Традиционные и нетрадиционные современные оздоровительные системы физических упражнений                                                                             | 1 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2                | 0 |                                |
| 1.9  | Лек    | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                                                | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2                | 0 |                                |
| 1.10 | Лек    | Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.                                                                                          | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1         | 2 | лекция-беседа                  |
| 1.11 | Лек    | Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания                                                                             | 1 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2                | 0 |                                |
| 1.12 | Пр     | Волейбол                                                                                                                                                            | 1 | 5 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.3Л2.2Л3.4             | 3 | сотрудничество в малых группах |
| 1.13 | Пр     | Баскетбол                                                                                                                                                           | 1 | 5 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.3Л3.2                 | 1 | сотрудничество в малых группах |
| 1.14 | Пр     | Футбол                                                                                                                                                              | 1 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.3                     | 0 |                                |
| 1.15 | Пр     | Лыжная подготовка                                                                                                                                                   | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л3.1                 | 0 |                                |
| 1.16 | Пр     | Легкая атлетика                                                                                                                                                     | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л2.1                 | 0 |                                |
| 1.17 | Пр     | Плавание                                                                                                                                                            | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л3.3                     | 2 | сотрудничество в малых группах |
| 1.18 | Зачёт  | подготовка к зачету                                                                                                                                                 | 1 | 0 | УК-7.1 УК-7.2 |                          | 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 | Л1.1 Л1.2                | 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 | Л1.1 Л1.2                | 0 |                                |

|      |       |                                                                                                                                      |   |   |               |                              |   |                                |
|------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---------------|------------------------------|---|--------------------------------|
| 2.3  | Лек   | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания                                                           | 2 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2                    | 3 | лекция-беседа                  |
| 2.4  | Лек   | Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения обучающихся – болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2                    | 0 |                                |
| 2.5  | Лек   | Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации                                        | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2                    | 0 |                                |
| 2.6  | Лек   | Профессионально прикладная физическая подготовка обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста        | 2 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2                    | 2 | лекция-беседа                  |
| 2.7  | Пр    | Волейбол                                                                                                                             | 2 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.3Л2.1<br>Л2.2Л3.3<br>Л3.4 | 2 | сотрудничество в малых группах |
| 2.8  | Пр    | Баскетбол                                                                                                                            | 2 | 7 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.3Л3.2                     | 5 | сотрудничество в малых группах |
| 2.9  | Пр    | Футбол                                                                                                                               | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.3Л2.1                     | 0 |                                |
| 2.10 | Пр    | Лыжная подготовка                                                                                                                    | 2 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1Л3.1                     | 0 |                                |
| 2.11 | Пр    | Легкая атлетика                                                                                                                      | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1                         | 0 |                                |
| 2.12 | Пр    | Плавание                                                                                                                             | 2 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л3.3                         | 2 | сотрудничество в малых группах |
| 2.13 | Зачёт | подготовка к зачету                                                                                                                  | 2 | 0 | УК-7.1 УК-7.2 |                              | 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 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.<br>1 | Письменский, И. А. | Физическая культура: учебник для вузов                                                                                        | Москва :<br>Издательство Юрайт, 2025 | 1      | <a href="https://urait.ru/bcode/560410">https://urait.ru/bcode/560410</a> |
| Л1.<br>2 | Конеева Е.В., ред. | Физическая культура: учебник для вузов                                                                                        | Москва :<br>Издательство Юрайт, 2025 | 1      | <a href="https://urait.ru/bcode/564728">https://urait.ru/bcode/564728</a> |
| Л1.<br>3 | Поливаев, А. Г.    | Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол): учебник для вузов | Москва :<br>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.<br>1 | Овчинников В. П., Фокин А. М., Кунарев В. С., Бледнова В. Н. | Здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов     | Санкт-Петербург: Лань, 2024 | 1      | <a href="https://e.lanbook.com/book/422531">https://e.lanbook.com/book/422531</a> |
| Л2.<br>2 | Безбородов А. А.                                             | Практические занятия по волейболу: учебное пособие для вузов | Санкт-Петербург: Лань, 2026 | 1      | <a href="https://e.lanbook.com/book/509965">https://e.lanbook.com/book/509965</a> |

**7.1.3. Методические разработки**

|          | Авторы,                                       | Заглавие                                                                                              | Издательство,      | Кол-во | Эл. адрес                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л3.<br>1 | Жерносек В.В., Колесникова О.А.               | Развитие силы и выносливости студентов на начальном этапе лыжной подготовки: методические указания    | Братск: БрГУ, 2014 | 45     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Л3.<br>2 | Колесникова О.А., Малых Н.Н., Перелыгина 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> |
| Л3.<br>3 | 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>                                                                             |
| Л3.<br>4 | Колесникова О.А., Малых Н.Н.                  | Спортивные и подвижные игры в вузе: методические указания                                             | Братск: БрГУ, 2026 | 1      | <a href="https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.Спортивные%20и%20подвижные%20игры%20в%20вузе.МРПЗ.2026.pdf">https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.Спортивные%20и%20подвижные%20игры%20в%20вузе.МРПЗ.2026.pdf</a>                                                                                         |

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

|    |                                                                                                                                |                                                                         |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Э1 | Электронная библиотека БрГУ<br><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»<br><a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a> | <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>                 |

|    |                                                                                                                                              |                                                                                                   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Э3 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU<br><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<br><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://lurait.ru/">https://lurait.ru/</a>                                               |

### 7.3.1 Перечень программного обеспечения

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

### 7.3.2 Перечень информационных справочных систем

|         |                                                     |
|---------|-----------------------------------------------------|
| 7.3.2.1 | ЭОС "Образовательная платформа ЮРАЙТ"               |
| 7.3.2.2 | Издательство "Лань" электронно-библиотечная система |
| 7.3.2.3 | «Университетская библиотека online»                 |
| 7.3.2.4 | Электронный каталог библиотеки БрГУ                 |
| 7.3.2.5 | Электронная библиотека БрГУ                         |
| 7.3.2.6 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU          |
| 7.3.2.7 | Национальная электронная библиотека НЭБ             |

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

| Аудитория          | Назначение                           | Оснащение аудитории                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Вид занятия |
|--------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| спортзал института | Спортзал института (2 этаж)          | Основное оборудование:<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>Вместимость: 30 человек                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Пр          |
| 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 | Пр          |
| 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;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Пр          |

|                       |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                          |     |
|-----------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|                       |                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- баскетбольные стойки с кольцами и металлической сеткой;</li> <li>- кроссфит (рукоход);</li> <li>- бруссы;</li> <li>- лабиринт (змейка);</li> <li>- скамейка;</li> </ul> Вместимость: 200 человек                |     |
| спортзал<br>института | Спортзал института<br>(тренажерный зал) | Основное оборудование:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- штанги – 2 комплекта;</li> <li>- силовые тренажеры – 5 шт.;</li> </ul> Дополнительно:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- гантели – 6 пар.</li> </ul> Вместимость: 10 человек | Пр  |
| 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» предусматривает посещение лекций и практических занятий. Практические занятия реализуются в форме практической подготовки при освоении образовательной программы в условиях выполнения обучающимися определенных видов заданий, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы. В процессе формирования конспекта лекций, обучающийся должен кратко, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в разделе/ теме. Проработка материалов по изучаемому вопросу, с использованием рекомендуемых ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет". Выполнение заданий преподавателя, необходимых для подготовки к участию в интерактивной, активной, инновационных формах обучения по изучаемой теме.