

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

"БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Е.И.Луковникова

07 мая

2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

Учебный план **b230303\_24\_БУЛАТplx**

23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

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
	Недель	17	17	17	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП
Лекции	17	17	17	17	34
Практические	19	19	19	19	38
В том числе инт.	12	12	12	12	24
Итого ауд.	36	36	36	36	72
Контактная работа	36	36	36	36	72
Итого	36	36	36	36	72

Программу составил(и):  
б.с., ст.пр., Галин Д.А. \_\_\_\_\_  
Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов (приказ Минобрнауки России от 07.08.2020 г. № 916)  
составлена на основании учебного плана:

23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов  
утверженного приказом ректора от 30.01.2024 № 32.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры**

Протокол от 25 марта 2024 г. № 10

Срок действия программы: 2024-2028 уч.г.

Зав. кафедрой Никифорова Валентина Александровна

Председатель МКФ  
доцент, к.т.н., Варданян М.А. 02 апреля 2024 г. № 8

Ответственный за реализацию ОПОП \_\_\_\_\_ Слепенко Е.А.  
(подпись) (ФИО)

Директор библиотеки \_\_\_\_\_ Сотник Т.Ф.  
(подпись)

№ регистрации \_\_\_\_\_ 18  
(учебный отдел)

---

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

Председатель МКФ

\_\_\_\_\_ 2025 г.

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

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

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

---

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

Председатель МКФ

\_\_\_\_\_ 2026 г.

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

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

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

---

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

Председатель МКФ

\_\_\_\_\_ 2027 г.

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

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

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

---

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

Председатель МКФ

\_\_\_\_\_ 2028 г.

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

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

Протокол от \_\_\_\_\_ 2028 г. № \_\_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	B1.O.07.03
2.1	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Базируется на знаниях, полученных при изучении учебных дисциплин основных общеобразовательных программ.
2.2	<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**

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

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

3.1	<b>Знать:</b>
3.1.1	основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни; понятие здорового образа жизни и его составляющие, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
3.2	<b>Уметь:</b>
3.2.1	эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения; восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры, придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, самостоятельно выбирать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.
3.3	<b>Владеть:</b>
3.3.1	методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков, методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни; различными средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, методикой применения физических упражнений для достижения должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; здоровьесберегающими технологиями, средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Вид занятия	Наименование разделов и тем	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел	<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся.</b>						
1.1	Лек	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.10 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	лекция- беседа УК-7.1, УК-7.2.

1.2	Лек	История становления и развития Олимпийского движения. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	1	2	УК-7	Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	лекция- беседа УК-7.1,УК-7.2.
1.3	Лек	Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья обучающихся	1	1	УК-7	Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	лекция- беседа УК-7.1,УК-7.2.
1.4	Лек	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	1	1	УК-7	Л1.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	лекция- беседа УК-7.1,УК-7.2.
1.5	Лек	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	1	2	УК-7	Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	лекция- беседа УК-7.1,УК-7.2.
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	Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК-7.2.
1.7	Лек	Спортивные и подвижные игры	1	2	УК-7	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	лекция- беседа УК-7.1,УК-7.2.
1.8	Лек	Традиционные и нетрадиционные современные оздоровительные системы физических упражнений	1	1	УК-7	Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	УК-7.1,УК-7.2.
1.9	Лек	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	2	УК-7	Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК-7.2.
1.10	Лек	Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1	2	УК-7	Л1.6Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК-7.2.
1.11	Лек	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания	1	1	УК-7	Л1.12 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК-7.2.
1.12	Пр	Волейбол	1	4	УК-7	Л1.3 Л1.14 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	традиционна я (репродуктивная) технология УК-7.1,УК-7.2
1.13	Пр	Баскетбол	1	4	УК-7	Л1.3 Л1.14Л3.4 Л3.6 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	традиционна я (репродуктивная) технология УК-7.1,УК-7.2

1.14	Пр	Футбол	1	2	УК-7	Л1.3 Л1.4 Л1.15 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	традиционна я (репродукти вная) технология УК-7.1,УК- 7.2
1.15	Пр	Лыжная подготовка	1	3	УК-7	Л1.8 Л1.14Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	традиционна я (репродукти вная) технология УК-7.1,УК- 7.2
1.16	Пр	Легкая атлетика	1	3	УК-7	Л1.7 Л1.9 Л1.14 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК- 7.2
1.17	Пр	Плавание	1	3	УК-7	Л1.12 Л1.13 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-7.1,УК- 7.2
	Раздел	<b>Раздел 2. Физическая культура в профессиональной деятельности.</b>						
2.1	Лек	Социально-биологические основы физической культуры	2	2		Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	лекция- беседа УК- 7.1,УК-7.2.
2.2	Лек	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	3	УК-7	Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	лекция- беседа УК- 7.1,УК-7.2.
2.3	Лек	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	3	УК-7	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	лекция- беседа УК- 7.1,УК-7.2.
2.4	Лек	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения обучающихся – болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности	2	4	УК-7	Л1.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	лекция- беседа УК- 7.1,УК-7.2.
2.5	Лек	Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации	2	2	УК-7	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	лекция- беседа УК- 7.1,УК-7.2.
2.6	Лек	Профессионально прикладная физическая подготовка обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	3	УК-7	Л1.5Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	лекция- беседа УК- 7.1,УК-7.2.
2.7	Пр	Волейбол	2	4	УК-7	Л1.3 Л1.14 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	традиционна я (репродукти вная) технология УК-7.1,УК- 7.2

2.8	Пр	Баскетбол	2	3	УК-7	Л1.3 Л1.14Л3.4 Л3.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	традиционна я (репродуктивная) технология УК-7.1,УК-7.2
2.9	Пр	Футбол	2	3	УК-7	Л1.3 Л1.4 Л1.15 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	традиционна я (репродуктивная) технология УК-7.1,УК-7.2
2.10	Пр	Лыжная подготовка	2	3	УК-7	Л1.8 Л1.14Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	традиционна я (репродуктивная) технология УК-7.1,УК-7.2
2.11	Пр	Легкая атлетика	2	3	УК-7	Л1.7 Л1.9 Л1.14 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	традиционна я (репродуктивная) технология УК-7.1,УК-7.2
2.12	Пр	Плавание	2	3	УК-7	Л1.12 Л1.13 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	традиционна я (репродуктивная) технология УК-7.1,УК-7.2

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

Традиционная (репродуктивная) технология (преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся)

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

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные тесты

1. Девушки:

	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)		15.7	16.0	17.0	17.9
2.	Бег 2000 м (мин. сек)			10.15	10.5	11.15
3.	Поднимание и опускание туловища, ноги закреплены, руки за головой		60	50	40	30
4.	Прыжок с места (см)			190	180	168
5.	Плавание 25м (сек)	27.0	32.0	37.0	42.0	без/вр.

2. Юноши:

	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)		13.2	13.8	14.0	14.3
2.	Бег 3000 м (мин. сек)			12.0	12.35	13.1

3.	Подтягивание на перекладине	15	12	9	7	5
4.	Прыжок с места (см)		250	240	230	223
5.	Плавание 25 м. (сек)	20.0	24.0	24.0	28.0	без/вр.

#### 6.2. Темы письменных работ

не предусмотрено учебным планом

#### 6.3. Фонд оценочных средств

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся;

1.Сформулировать цели и задачи физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

2. Назовите даты первых древних и современных Олимпийских игр. История комплексов ГТО и БГТО. Задачи нового Всероссийского физкультурного спортивного комплекса.

3. Режим дня, рациональное питание, сон, анатомия человека, зарядка-тренировка.

4.Здоровый образ жизни .Как помогает физическая культура в обеспечении здоровья обучающихся?

5. Роль ЛФК в профилактике и реабилитации при различных заболеваниях.

6.Описать личность в структуре физической культуры. Принципы формирования и проблемы мотивации в сфере физической культуры.

7. Виды спорта способствующие самоорганизации обучающихся.

8. Виды спорта способствующие самообразованию обучающихся.

9. В чем различие и что общего в спортивных и подвижных играх

10. Разновидности традиционных и нетрадиционных оздоровительных систем физических упражнений (примеры).

11.Мотивация и направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями.

12.Охарактеризовать показатели самоконтроля. Как оценить физическое состояние обучающегося?

13.Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Объяснить понятие «рациональное питание».

Раздел 2. Физическая культура в профессиональной деятельности

14. Определить социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействия на психофизиологического состояния человека. Дать понятие гиподинамию.

15.Перечислить психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Перечислить средства физической культуры в регулировании работоспособности.

16.Объяснить задачи общефизической и специальной подготовки в системе физического воспитания.

17.Раскрыть понятие «туризм». Какие виды туристических походов существуют. Специфические особенности при подготовке к туристическим походам.

18.Цель проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий. Правила поведения болельщиков

19.Прикладные виды спорта по направлениям подготовки бакалавров.

20.Цель ППФП.

21.Перечислить основные факторы, определяющие задачи ППФП.

22.Основные психические качества свойств личности, развивающиеся при использовании ППФП.

#### 6.4. Перечень видов оценочных средств

Вопросы к зачету

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)					
7.1. Рекомендуемая литература					
7.1.1. Основная литература					
Л1.	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
1	Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М.	Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": Учеб. пособие для вузов	Москва: Академия, 2006	15	
2	Железняк Ю.Д., Петров П.К.	Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для вузов	Москва: Академия, 2008	15	
3	Портнов Ю.М., Савин В.П., Железняк Ю.Д.	Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: Учеб. пособие для вузов	Москва: Академия, 2008	10	
4	Колесникова О.А.	Методика организации и проведения спортивно-массовых мероприятий в летних оздоровительных лагерях: Учебное пособие	Братск: БрГУ, 2009	33	
5	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие для вузов	Москва: Академия, 2007	15	
6	Журавин М. Л.	Гимнастика: учебник	Москва: Академия, 2009	10	

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
Л1. 7	Жилкин А.И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В.	Легкая атлетика: учебное пособие	Москва: Академия, 2008	10	
Л1. 8	Жерносек В.В.	Лыжная подготовка: учебное пособие	Братск: БрГУ, 2009	1	<a href="http://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Жерносек%20В.В.%20Лыжная%20подготовка.2009.pdf">http://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Жерносек%20В.В.%20Лыжная%20подготовка.2009.pdf</a>
Л1. 9	Кизько А. П., Забелина Л. Г., Тертычный А. В., Косарев В. А.	Легкая атлетика: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018	1	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576711">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576711</a>
Л1. 10	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>
Л1. 11	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>
Л1. 12	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>
Л1. 13	Кислица Н. Т., Семянникова В. В.	Плавание: учебно-методическое пособие	Елец: Елецкий государственный 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>
Л1. 14	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. 15	Ананьев 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>

#### 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	

#### 7.1.3. Методические разработки

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
Л3. 1	Жерносек В.В.	Физическое воспитание и методы коррекции фигуры при помощи скакалки: методические указания	Братск: БрГУ, 2009	25	

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
Л3. 2	Колесникова О.А., Жерноsek В.В.	Фитнес- как средство модернизации непрерывной системы укрепления здоровья студенток: методическое пособие	Братск: БрГУ, 2014	1	<a href="http://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.%20Фитнес-как%20средство%20модернизации%20непрерывной%20системы%20укрепления%20здоровья%20студенток.Уч.пособие.2014.pdf">http://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.%20Фитнес-как%20средство%20модернизации%20непрерывной%20системы%20укрепления%20здоровья%20студенток.Уч.пособие.2014.pdf</a>
Л3. 3	Жерноsek В.В., Колесникова О.А.	Развитие силы и выносливости студентов на начальном этапе лыжной подготовки: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	45	
Л3. 4	Перелыгина Л.И., Огородников а Н.Л., Малых Н.Н.	Специальная физическая подготовка баскетболистов: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	40	
Л3. 5	Малых Н.Н., Перелыгина Л.И., Огородников а Н.Л.	Профессионально-прикладная подготовка: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	40	
Л3. 6	Алексин К.С., Алексонис В.Б.	Совершенствование методики проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу со студентами вуза: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	45	
Л3. 7	Алексин 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/Алексин%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/Алексин%20К.С.Совершенствование%20методики%20самоконтроля%20в%20процессе%20физического%20воспитания%20у%20обучающихся.МУ.2021.pdf</a>
Л3. 8	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>

## 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>	<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>	<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> .	<a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a> .
Э4	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
Э5	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	<a href="http://elibrary.ru">eLIBRARY.RU</a> <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>
Э6	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) <a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a>	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a>
Э7	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>

**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	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
7.3.2.2	Электронная библиотека БрГУ
7.3.2.3	Электронный каталог библиотеки БрГУ
7.3.2.4	«Университетская библиотека online»
7.3.2.5	Издательство "Лань" электронно-библиотечная система

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

Аудитория	Назначение	Оснащение аудитории	Вид занятия
спортзал института	Спортзал института (2 этаж)	Основное оборудование: - теннисные столы – 4 шт.; - универсальные комплексные тренажеры – 22 шт.; - беговые дорожки – 2 шт.;  Дополнительно: - степ-платформы – 25 шт.; - фитболы – 5 шт.; - скакалки – 5 шт.; - обручи – 3 шт.; - малые тренажеры – 6 шт.; - дартс – 3 шт. - гантеля – 11 пар. Вместимость: 30 человек	
спортзал института	Спортивные сооружения открытого типа	Основное оборудование: - беговая дорожка; - волейбольная площадка; - баскетбольная площадка; - теннисный корт, футбольное поле; - турниковая зона; - зона для прессы;  Дополнительно: - волейбольная сетка; - ворота футбольные; - баскетбольные стойки с кольцами и металлической сеткой; - кроссфит (рукоход); - брусья; - лабиринт (змейка); - скамейка; Вместимость: 200 человек	
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	
2104	Учебная аудитория	Меловая доска – 1 шт. Учебная мебель:	

		Комплект мебели (посадочных мест) - 140 шт.	
спортзал института	Спортзал института (1 этаж)	<p>Основное оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- электронное табло – 1 комплект;</li> <li>- шведские стенки – 5 шт.;</li> <li>- волейбольные стойки – 1 комплект;</li> <li>- щиты баскетбольные – 7 шт.;</li> <li>- судейская вышка – 1 шт.;</li> <li>- лыжи – 80 пар;</li> <li>- лыжные палки – 80 пар;</li> <li>- лыжные ботинки - 80 пар;</li> </ul> <p>Дополнительно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастические скамейки – 11 шт.;</li> <li>- гимнастические маты – 4 шт.;</li> <li>- гимнастические палки – 40 шт.;</li> <li>- волейбольные мячи – 20 шт.;</li> <li>- баскетбольные мячи – 40 шт.;</li> <li>- футбольные мячи- 2 шт.;</li> <li>- обручи- 5 шт.;</li> <li>- скакалки – 45 шт.;</li> <li>- бадминтон – 5 комплектов;</li> <li>- стойка для хранения лыж.</li> </ul> <p>Вместимость: 100 человек</p>	
спортзал института	Спортзал института (2 этаж)	<p>Основное оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теннисные столы – 4 шт.;</li> <li>- универсальные комплексные тренажеры – 22 шт.;</li> <li>- беговые дорожки – 2 шт.;</li> </ul> <p>Дополнительно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- степ-платформы – 25 шт.;</li> <li>- фитболы – 5 шт.;</li> <li>- скакалки – 5 шт.;</li> <li>- обручи – 3 шт.;</li> <li>- малые тренажеры – 6 шт.;</li> <li>- дартс – 3 шт.</li> <li>- гантели – 11 пар.</li> </ul> <p>Вместимость: 30 человек</p>	Пр
спортзал института	Спортзал института (тренажерный зал)	<p>Основное оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- штанги – 2 комплекта;</li> <li>- силовые тренажеры – 5 шт.;</li> </ul> <p>Дополнительно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гантели – 6 пар.</li> </ul> <p>Вместимость: 10 человек</p>	Пр
спортзал института	Спортивные сооружения открытого типа	<p>Основное оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беговая дорожка;</li> <li>- волейбольная площадка;</li> <li>- баскетбольная площадка;</li> <li>- теннисный корт, футбольное поле;</li> <li>- турниковая зона;</li> <li>- зона для пресса;</li> </ul> <p>Дополнительно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- волейбольная сетка;</li> <li>- ворота футбольные;</li> <li>- баскетбольные стойки с кольцами и металлической сеткой;</li> <li>- кроссфит (рукоход);</li> <li>- брусья;</li> <li>- лабиринт (змейка);</li> <li>- скамейка;</li> </ul> <p>Вместимость: 200 человек</p>	Пр
2112	Учебная аудитория	<p>Меловая доска – 1 шт.</p> <p>Учебная мебель:</p> <p>Комплект мебели (посадочных мест) - 140 шт.</p>	Лек
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 Александрова- 2 шт.</li> <li>- сачок – 1 шт.</li> </ul> <p>Вместимость: 48 человек</p>	
<b>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>			
Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» требует посещения лекций, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой. На лекционном занятии, согласно учебному			

плану, обучающемуся предлагается рассмотреть основные темы курса. Обучающемуся необходимо регулярно отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам. Практические занятия составляют важную роль в профессиональной подготовке обучающегося. Основная цель проведения практических занятий – формирование у обучающегося здорового образа жизни путем приобретения практических навыков. Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются – упражнения. Основное внимание уделяется формированию конкретных умений и навыков обучающегося. До практических занятий обучающиеся допускаются только при наличии спортивной формы, соответствующей месту проведения и погодно-климатическим условиям. При изучении дисциплины физическая культура и спорт обучающиеся могут использовать информационные ресурсы.