

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

"БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности

_____ А.М. Патрусова

_____ 21 мая _____ 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.07.03 Физическая культура и спорт

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

Учебный план b270304_26_UTC.plx
27.03.04 Управление в технических системах

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	
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.	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., стар, Галин Д.А. _____

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 27.03.04 Управление в технических системах (приказ Минобрнауки России от 31.07.2020 г. № 871)

составлена на основании учебного плана:

27.03.04 Управление в технических системах
утвержденного приказом ректора от 02.02.2026 № 62.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 22.04.2026 г. № 9

Срок действия программы: 4 года

Зав. кафедрой Никифорова В.А.

Председатель МКФ

старший преподаватель Латушкина С.В. 29.04.2026 г. № 9

Ответственный за реализацию ОПОП _____ Федяев П.А.

Директор библиотеки _____ Сотник Т.Ф.

№ регистрации _____ 19 _____

Визирование РПД для исполнения в учебном году

Председатель МКФ

_____ 20__ г.

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

Внесены изменения/дополнения (Приложение _____)

Протокол от _____ 20__ г. № _____
Зав. кафедрой _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

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

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: факторы, определяющие здоровье человека; понятие здорового образа жизни и его составляющие; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Уметь: 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;

Владеть: методикой применения физических упражнений для достижения должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; здоровьем сберегающими 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;

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

Знать: факторы, определяющие здоровье человека; понятие здорового образа жизни и его составляющие; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Уметь: 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;

Владеть: методикой применения физических упражнений для достижения должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; здоровьем сберегающими 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	Индикаторы	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся.						
1.1	Лек	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	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	Л1.2 Л1.3 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	Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	

1.4	Лек	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	1	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.5	Лек	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.3 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	Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.7	Лек	Спортивные и подвижные игры	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.3 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	Л1.2 Л1.3 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	Л1.2 Л1.3 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	Л1.2 Л1.3 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	Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.12	Пр	Волейбол	1	5	УК-7.1 УК-7.2	Л1.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	сотрудничество в малых группах
1.13	Пр	Баскетбол	1	5	УК-7.1 УК-7.2	Л1.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	сотрудничество в малых группах
1.14	Пр	Футбол	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	сотрудничество в малых группах
1.15	Пр	Лыжная подготовка	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.16	Пр	Легкая атлетика	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.17	Пр	Плавание	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
	Раздел	Раздел 2. Физическая культура в профессиональной деятельности.						
2.1	Лек	Социально-биологические основы физической культуры	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.3 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	Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	лекция-беседа
2.3	Лек	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.4	Лек	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения обучающихся – болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.3 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	Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.6	Лек	Профессионально прикладная физическая подготовка обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	5	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	лекция-беседа
2.7	Пр	Волейбол	2	5	УК-7.1 УК-7.2	Л1.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	сотрудничество в малых группах
2.8	Пр	Баскетбол	2	5	УК-7.1 УК-7.2	Л1.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	сотрудничество в малых группах
2.9	Пр	Футбол	2	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	сотрудничество в малых группах
2.10	Пр	Лыжная подготовка	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.11	Пр	Легкая атлетика	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.12	Пр	Плавание	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.13	Зачёт	подготовка к зачету	2	0	УК-7.1 УК-7.2	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 экзамена, зачета, дифференцированного зачета (выбрать нужное). 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
ЛП.1	Кизько А. П., Забелина Л. Г., Тертычный А. В., Косарев В. А.	Легкая атлетика: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018	1	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711
ЛП.2	Письменский, И. А.	Физическая культура: учебник для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2025	1	https://urait.ru/bcode/560410
ЛП.3	Конеева Е.В., ред.	Физическая культура: учебник для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2025	1	https://urait.ru/bcode/564728
ЛП.4	Поливаев, А. Г.	Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол): учебник для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2025	1	https://urait.ru/bcode/565923
7.1.3. Методические разработки					
	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
ЛЗ.1	Жерносек В.В.	Лыжная подготовка: учебное пособие	Братск: БрГУ, 2009	1	http://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Жерносек%20В.В.%20Лыжная%20подготовка.2009.pdf
ЛЗ.2	Колесникова О.А., Малых Н.Н.	Основные приемы обучения технике плавания: методические рекомендации	Братск: БрГУ, 2024	1	https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.%20Основные%20приемы%20обучения%20технике%20плавания.МУ.2024.pdf
7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"					
Э1	Электронная библиотека БрГУ http://ecat.brstu.ru/catalog		http://ecat.brstu.ru/catalog		
Э2	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online» http://biblioclub.ru		http://biblioclub.ru		
Э3	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru		eLIBRARY.RU http://elibrary.ru		
Э4	Национальная электронная библиотека НЭБ http://xn--90ax2c.xn--p1ai/how-to-search/		https://rusneb.ru/		
Э5	«Университетская библиотека online»		http://biblioclub.ru		
Э6	Издательство "Лань" электронно-библиотечная система		http://e.lanbook.com/		
Э7	ЭОС "Образовательная платформа ЮРАЙТ"		https://llurait.ru/		

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

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. 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); - бруссы; - лабиринт (змеяка); - 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: Комплект мебели (посадочных мест) - 140 шт.	Зачёт
Бассейн	Бассейн	Основное оборудование: - плавательный бассейн - 6 дорожек Дополнительно: -доска для плавания – 8 шт. -спасательный шест – 3 шт. -спасательный круг – 1 шт. - спасательный конец Александра- 2 шт. - сачок – 1 шт. Вместимость: 48 человек	Пр

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

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» требует посещения лекций, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой. На лекционном занятии, согласно учебному плану, обучающемуся предлагается рассмотреть основные темы курса. Обучающемуся необходимо регулярно отводить время для 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 погоднo-климатическим условиям. При изучении дисциплины физическая культура и спорт обучающиеся могут использовать информационные ресурсы.