

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Луковникова Елена Ивановна  
Должность: Проректор по учебной работе  
Дата подписания: 21.12.2021 16:36:34  
Уникальный программный ключ:  
890f5aae3463de1924cbcf76ac5d7ab89e9fe3d2

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*

Е.И. Луковникова

*09 июля*

20 21 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.О.05.01 Физическая культура и спорт**

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

Учебный план bz350302\_21\_ЛИД.plx

Направление: 35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**


Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Виды контроля на курсах:

Зачет 1

**Распределение часов дисциплины по курсам**

| Курс<br>Вид занятий | 1  |    | Итого |    |
|---------------------|----|----|-------|----|
|                     | УП | РП |       |    |
| Лекции              | 4  | 4  | 4     | 4  |
| В том числе инт.    | 2  | 2  | 2     | 2  |
| Итого ауд.          | 4  | 4  | 4     | 4  |
| Контактная работа   | 4  | 4  | 4     | 4  |
| Сам. работа         | 64 | 64 | 64    | 64 |
| Часы на контроль    | 4  | 4  | 4     | 4  |
| Итого               | 72 | 72 | 72    | 72 |

Программу составил(и):  
б.с., ст.пр., Астапенко А.Н.; 

Рабочая программа дисциплины

### Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств (приказ Минобрнауки России от 26.07.2017 г. № 698)  
составлена на основании учебного плана:


Направление: 35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств  
утвержденного приказом ректора от 01.03.2021 протокол № 80.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

### Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры

Протокол от 27.06.21 2021 г. № 8

Срок действия программы: 2021.2025 уч.г.

Зав. кафедрой Никифорова В.А. 

Председатель МКФ

доцент, к.т.н., Варданян М.А.  2021 г.

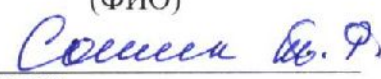
Ответственный за реализацию ОПОП

  
(подпись)

  
(ФИО)

Директор библиотеки

  
(подпись)

  
(ФИО)

№ регистрации

724  
(методический отдел)

**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.05.01 |
| <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> |            |

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни**

|             |  |
|-------------|--|
| Индикатор 1 | УК-6.1. Эффективно планирует собственное время при решении поставленных задач для достижения результата. |
| Индикатор 2 | УК-6.2. Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по ее реализации.    |

**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.              |
| Индикатор 2 | 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**

|            |   |
|------------|---|
| <b>3.1</b> | <b>Знать:</b>   |
| 3.1.1      | должностные обязанности своей профессии, факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основы физической культуры.  |
| <b>3.2</b> | <b>Уметь:</b>   |
| 3.2.1      | эффективно планировать собственное время для достижения результата и поставленных задач, 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 и восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры. |
| <b>3.3</b> | <b>Владеть:</b>   |
| 3.3.1      | методами физического воспитания в укреплении здоровья; методами физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; здоровьесберегающими технологиями.   |

**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              | 0,1   | УК-6 УК-7   | Л1.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0          | УК-6.1, УК-6.2, 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 | 0,1 | УК-6 УК-7 | Л2.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 1.3  | Лек | Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья обучающихся  | 1 | 0,1 | УК-6 УК-7 | Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 1.4  | Лек | Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях  | 1 | 0,1 | УК-6 УК-7 | Л1.8Л2.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7         | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 1.5  | Лек | Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой | 1 | 0,1 | УК-6 УК-7 | Л2.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 1.6  | Лек | Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений   | 1 | 0,1 | УК-6 УК-7 | Л1.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 1.7  | Лек | Спортивные и подвижные игры   | 1 | 0,1 | УК-6 УК-7 | Л1.3<br>Л1.5Л3.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 1.8  | Лек | Традиционные и нетрадиционные современные оздоровительные системы физических упражнений   | 1 | 0,1 | УК-6 УК-7 | Л1.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 1.9  | Лек | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями  | 1 | 0,1 | УК-6 УК-7 | Л1.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 1.10 | Лек | Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом   | 1 | 0,1 | УК-6 УК-7 | Л1.7Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7         | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 1.11 | Лек | Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания   | 1 | 0   | УК-6 УК-7 | Л1.9<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 1.12 | Ср  | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества  | 1 | 5   | УК-6 УК-7 | Л1.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 1.13 | Ср  | История становления и развития Олимпийского движения. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс                           | 1 | 4   | УК-6 УК-7 | Л2.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 1.14 | Ср  | Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья обучающихся  | 1 | 5   | УК-6 УК-7 | Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |

|      |        |   |   |     |           |   |     |   |
|------|--------|---|---|-----|-----------|---|-----|---|
| 1.15 | Ср     | Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях  | 1 | 4   | УК-6 УК-7 | Л1.8Л2.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7         | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2               |
| 1.16 | Ср     | Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой | 1 | 4   | УК-6 УК-7 | Л2.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2               |
| 1.17 | Ср     | Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений   | 1 | 4   | УК-6 УК-7 | Л1.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2               |
| 1.18 | Ср     | Спортивные и подвижные игры   | 1 | 4   | УК-6 УК-7 | Л1.3<br>Л1.5Л3.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2               |
| 1.19 | Ср     | Традиционные и нетрадиционные современные оздоровительные системы физических упражнений   | 1 | 4   | УК-6 УК-7 | Л1.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2               |
| 1.20 | Ср     | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями  | 1 | 4   | УК-6 УК-7 | Л1.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2               |
| 1.21 | Ср     | Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом   | 1 | 4   | УК-6 УК-7 | Л1.7Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7         | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2               |
| 1.22 | Ср     | Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания   | 1 | 4   | УК-6 УК-7 | Л1.9<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2               |
|      | Раздел | <b>Раздел 2. Физическая культура в профессиональной деятельности</b>  |   |     |           |   |     |   |
| 2.1  | Лек    | Социально-биологические основы физической культуры  | 1 | 0,5 | УК-6 УК-7 | Л1.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0,5 | лекция-беседа,УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 2.2  | Лек    | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности                          | 1 | 0,5 | УК-6 УК-7 | Л1.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2               |
| 2.3  | Лек    | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания  | 1 | 0,5 | УК-6 УК-7 | Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0,5 | лекция-беседа,УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 2.4  | Лек    | Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации   | 1 | 0,5 | УК-6 УК-7 | Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7             | 0,5 | лекция-беседа,УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |

|      |       |  |   |     |           |                                     |     |   |
|------|-------|--|---|-----|-----------|-------------------------------------|-----|---|
| 2.5  | Лек   | Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения обучающихся – болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности       | 1 | 0,5 | УК-6 УК-7 | Л1.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0,5 | лекция-беседа,УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 2.6  | Лек   | Профессионально прикладная физическая подготовка обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста              | 1 | 0,5 | УК-6 УК-7 | Л1.6Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2               |
| 2.7  | Ср    | Социально-биологические основы физической культуры   | 1 | 3   | УК-6 УК-7 | Л1.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2               |
| 2.8  | Ср    | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 1 | 3   | УК-6 УК-7 | Л1.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2               |
| 2.9  | Ср    | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания   | 1 | 3   | УК-6 УК-7 | Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2               |
| 2.10 | Ср    | Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации  | 1 | 3   | УК-6 УК-7 | Л1.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2               |
| 2.11 | Ср    | Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения обучающихся – болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности       | 1 | 3   | УК-6 УК-7 | Л1.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7     | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2               |
| 2.12 | Ср    | Профессионально прикладная физическая подготовка обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста              | 1 | 3   | УК-6 УК-7 | Л1.6Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0   | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2               |
| 2.13 | Зачёт |  | 1 | 4   |           |                                     | 0   |   |

### 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Образовательные технологии с использованием активных методов обучения (лекция – беседа, лекция – дискуссия, проблемная лекция, лекция-визуализация, лекция с заранее запланированными ошибками, лекция – пресс-конференция, лекция с разбором конкретных ситуаций, лекция-консультация, занятия с применением затрудняющих условий, методы группового решения творческих задач, метод развивающейся кооперации)

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

не предусмотрено учебным планом

#### 6.2. Темы письменных работ

не предусмотрено учебным планом

#### 6.3. Фонд оценочных средств

Раздел I. 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 II. Физическая культура в профессиональной деятельности
14. Определить социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействия на психофизиологического состояния человека. Дать понятие гиподинамии.
  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

|          | Авторы,                                 | Заглавие   | Издательство,          | Кол-во | Эл. адрес |
|----------|---|--|------------------------|--------|-----------|
| ЛП.<br>1 | Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М.          | Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": Учеб. пособие для вузов                                 | Москва: Академия, 2006 | 15     |           |
| ЛП.<br>2 | Железняк Ю.Д., Петров П.К.              | Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для вузов                    | Москва: Академия, 2008 | 15     |           |
| ЛП.<br>3 | Портнов Ю.М., Савин В.П., Железняк Ю.Д. | Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: Учеб. пособие для вузов                                 | Москва: Академия, 2008 | 10     |           |
| ЛП.<br>4 | Колесникова О.А.                        | Методика организации и проведения спортивно-массовых мероприятий в летних оздоровительных лагерях: Учебное пособие | Братск: БрГУ, 2009     | 33     |           |
| ЛП.<br>5 | Жуков М.Н.                              | Подвижные игры: Учебник для вузов  | Москва: Академия, 2002 | 9      |           |
| ЛП.<br>6 | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.             | Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие для вузов                          | Москва: Академия, 2007 | 15     |           |
| ЛП.<br>7 | Журавин М. Л.                           | Гимнастика: учебник  | Москва: Академия, 2009 | 10     |           |

|          | Авторы,  | Заглавие  | Издательство,  | Кол-во | Эл. адрес   |
|----------|--|---|--|--------|---|
| Л1.<br>8 | Егорова С.<br>А., Белова Л.<br>В.,<br>Петрякова В.<br>Г.   | Лечебная физкультура и массаж:<br>учебное пособие | Ставрополь:<br>Северо-<br>Кавказский<br>Федеральный<br>университет<br>(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.<br>9 | Пискунов В.<br>А.,<br>Максиняева<br>М. Р.,<br>Тупицына Л.<br>П., Егорова<br>Т. И.,<br>Айриян Э. В. | Здоровый образ жизни: учебное<br>пособие          | Москва:<br>Прометей, 2012  | 1      | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=437339">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=437339</a> |

### 7.1.2. Дополнительная литература

|          | Авторы,                                  | Заглавие   | Издательство,                 | Кол-во | Эл. адрес   |
|----------|--|--|-------------------------------|--------|---|
| Л2.<br>1 | Сальников<br>А.Н.                        | Физическая культура: Конспект<br>лекций  | Москва: Приор-<br>издат, 2005 | 15     |   |
| Л2.<br>2 | Колесникова<br>О.А.,<br>Жерносек<br>В.В. | Фитнес- как средство модернизации<br>непрерывной системы укрепления<br>здоровья студенток: методическое<br>пособие | Братск: БрГУ,<br>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> |

### 7.1.3. Методические разработки

|          | Авторы,  | Заглавие   | Издательство,         | Кол-во | Эл. адрес   |
|----------|--|--|-----------------------|--------|---|
| Л3.<br>1 | Жерносек<br>В.В.   | Физическое воспитание и методы<br>коррекции фигуры при помощи<br>скакалки: методические указания                           | Братск: БрГУ,<br>2009 | 25     |   |
| Л3.<br>2 | Малых Н.Н.,<br>Перелыгина<br>Л.И.,<br>Огородников<br>А.Н.              | Профессионально-прикладная<br>подготовка: методические указания  | Братск: БрГУ,<br>2014 | 40     |   |
| Л3.<br>3 | Алехин К.С.,<br>Алексонис<br>В.Б., Галин<br>Д.А.,<br>Астапенко<br>А.Н. | Совершенствование методики<br>самоконтроля в процессе<br>физического воспитания у<br>обучающихся: методические<br>указания | Братск: БрГУ,<br>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> |
| Л3.<br>4 | Колесникова<br>О.А., Малых<br>Н.Н.,<br>Перелыгина<br>Л.И.              | Совершенствование технических<br>приемов баскетбола средствами<br>игровых упражнений: методические<br>указания             | Братск: БрГУ,<br>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<br><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<br><a href="http://ecat.brstu.ru/catalog">http://ecat.brstu.ru/catalog</a>   |  |



|    |  |  |
|----|--|--|
| Э3 | Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online»<br><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>              |  |
| Э5 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU<br><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>                 |  |
| Э7 | Национальная электронная библиотека НЭБ<br><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 Reader  |
| 7.3.1.3 | doPDF   |
| 7.3.1.4 | LibreOffice   |
| 7.3.1.5 | Apache OpenOffice   |
| 7.3.1.6 | Ай-Логос Система дистанционного обучения                                |

### 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)

|                          |   |   |
|--------------------------|---|---|
| спортивный комплекс БрГУ | Спортивный зал (1 этаж)   | гимнастические скамейки<br>гимнастические маты<br>гимнастические палки<br>электронное табло<br>шведские стенки<br>волейбольные стойки<br>щиты баскетбольные<br>судейская вышка<br>волейбольные мячи баскетбольные мячи футбольные мячи<br>обручи<br>скакалки<br>бадминтон |
| спортивный комплекс БрГУ | Малый спортивный зал (2 этаж)                                     | теннисные столы<br>универсал.комплексные тренажеры<br>беговые дорожки<br>степ-платформы<br>фитболы<br>скакалки, обручи<br>малые тренажеры<br>дартс  |
| спортивный комплекс БрГУ | Тренажерный зал   | штанги<br>силовые тренажеры<br>гантели  |
| спортивный комплекс БрГУ | Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий | теннисный корт<br>площадка для волейбола;<br>площадка для баскетбола;<br>площадка для минифутбола;<br>беговая дорожка   |

## 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 самостоятельного повторения пройденного материала, проверяя свои знания. Изучение дисциплины "Физическая культура и спорт" предусматривает: лекции; самостоятельную работу; зачет. При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающиеся могут использовать информационные ресурсы.