

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

\_\_\_\_\_ 02 июня \_\_\_\_\_ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.06.03 Физическая культура и спорт**

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

Учебный план b350310\_23\_СПС.plx

Направление: 35.03.10 Ландшафтная архитектура

Квалификация **Бакалавр**

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 |    |
|---|---------|----|---------|----|-------|----|
|   | УП      | РП | УП      | РП |       |    |
| Неделя                                    | 17      |    | 14      |    |       |    |
| Вид занятий                               | УП      | РП | УП      | РП | УП    | РП |
| Лекции                                    | 17      | 17 | 14      | 14 | 31    | 31 |
| Практические                              | 19      | 19 | 22      | 22 | 41    | 41 |
| В том числе инт.                          | 12      | 12 | 12      | 12 | 24    | 24 |
| Итого ауд.                                | 36      | 36 | 36      | 36 | 72    | 72 |
| Контактная работа                         | 36      | 36 | 36      | 36 | 72    | 72 |
| Итого                                     | 36      | 36 | 36      | 36 | 72    | 72 |

Программу составил(и):

*б.с., ст.пр., Малых Н.Н.* \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

### **Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура (приказ Минобрнауки России от 01.08.2017 г. № 736)

составлена на основании учебного плана:

Направление: 35.03.10 Ландшафтная архитектура  
утвержденного приказом ректора от 17.02.2023 № 72.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

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

Протокол от 12 апреля 2023 г. № 10

Срок действия программы: 2023-2027 уч.г.

Зав. кафедрой Никифорова В.А.

Председатель МКФ

доцент, к.т.н., Варданян М.А. \_\_\_\_\_ 18 апреля 2023 г. № 10

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

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

№ регистрации \_\_\_\_\_ 12  
(методический отдел)

---

---

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

Председатель МКФ

доцент, к.т.н., Варданян М.А. \_\_\_\_\_ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры  
**Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры**

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

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Никифорова В.А.

---

---

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

Председатель МКФ

доцент, к.т.н., Варданян М.А. \_\_\_\_\_ 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 Никифорова В.А.

---

---

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

Председатель МКФ

доцент, к.т.н., Варданян М.А. \_\_\_\_\_ 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 Никифорова В.А.

---

---

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

Председатель МКФ

доцент, к.т.н., Варданян М.А. \_\_\_\_\_ 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 Никифорова В.А.

**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.06.03 |
| <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 курсы по физической культуре и спорту   |            |

**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      | основные приемы эффективного управления собственным временем, основные методики самоконтроля; основные приемы саморазвития на протяжении всей жизни; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни;  |
| <b>3.2</b> | <b>Уметь:</b>  |
| 3.2.1      | эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения; применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; |
| <b>3.3</b> | <b>Владеть:</b>  |
| 3.3.1      | методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных знаний, умений и навыков, методиками саморазвития; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; 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 | 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-6 УК-7   | Л1.1 Л1.9<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0          | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2. |

|      |     |   |   |   |           |  |   |  |
|------|-----|---|---|---|-----------|--|---|--|
| 1.2  | Лек | История становления и развития Олимпийского движения. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс                           | 1 | 2 | УК-6 УК-7 | Л2.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                                | 2 | лекция-беседа 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 | 1 | УК-6 УК-7 | Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                                | 1 | лекция-беседа 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 | 1 | УК-6 УК-7 | Л1.10Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                           | 1 | лекция-беседа УК-6.1,УК-6.2,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-6 УК-7 | Л1.7<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 | Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой | 1 | 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.                               |
| 1.7  | Лек | Спортивные и подвижные игры   | 1 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.4 Л1.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                           | 1 | лекция-беседа УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2.                 |
| 1.8  | Лек | Традиционные и нетрадиционные современные оздоровительные системы физических упражнений   | 1 | 1 | УК-6 УК-7 | 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 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.3<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 | 2 | УК-6 УК-7 | Л3.7 Л3.8<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                           | 1 | лекция-беседа 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 | 1 | УК-6 УК-7 | Л1.11<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                               | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2.                               |
| 1.12 | Пр  | Волейбол  | 1 | 5 | УК-6 УК-7 | Л1.4 Л1.6<br>Л1.12<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                  | 2 | сотрудничество в малых группах,УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 1.13 | Пр  | Баскетбол   | 1 | 5 | УК-6 УК-7 | Л1.4 Л1.6<br>Л1.12Л3.4<br>Л3.6 Л3.9<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 2 | сотрудничество в малых группах,УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |

|      |        |  |   |   |           |  |   |  |
|------|--------|--|---|---|-----------|--|---|--|
| 1.14 | Пр     | Футбол   | 1 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.4 Л1.6<br>Л1.13<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                  | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2.                               |
| 1.15 | Пр     | Лыжная подготовка  | 1 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.12Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                           | 0 | УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2.                               |
| 1.16 | Пр     | Легкая атлетика  | 1 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.8 Л1.12<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                          | 2 | сотрудничество в малых группах,УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |
| 1.17 | Зачёт  | подготовка к зачету  | 1 | 0 | УК-6 УК-7 | 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   | 2 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                                | 2 | 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 | 2 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.3<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   | 2 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                                | 2 | лекция-беседа УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2.                 |
| 2.4  | Лек    | Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения обучающихся – болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности       | 2 | 2 | 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.                               |
| 2.5  | Лек    | Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации  | 2 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.2 Л1.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                           | 0 | 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              | 2 | 4 | УК-6 УК-7 | Л1.7Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                            | 2 | лекция-беседа УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2.                 |
| 2.7  | Пр     | Баскетбол  | 2 | 7 | УК-6 УК-7 | Л1.4 Л1.6<br>Л1.12Л3.4<br>Л3.6 Л3.9<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 2 | сотрудничество в малых группах,УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2 |

|      |       |                     |   |   |           |   |   |  |
|------|-------|---------------------|---|---|-----------|---|---|--|
| 2.8  | Пр    | Волейбол            | 2 | 7 | УК-6 УК-7 | Л1.4 Л1.6<br>Л1.12<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 2 | сотрудниче-<br>ство в малых<br>группах,УК-<br>6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2 |
| 2.9  | Пр    | Футбол              | 2 | 2 | УК-6 УК-7 | Л1.4 Л1.6<br>Л1.13<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2.   |
| 2.10 | Пр    | Лыжная подготовка   | 2 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.12Л3.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7          | 0 | УК-6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2.   |
| 2.11 | Пр    | Легкая атлетика     | 2 | 3 | УК-6 УК-7 | Л1.8 Л1.12<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7         | 2 | сотрудниче-<br>ство в малых<br>группах,УК-<br>6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2 |
| 2.12 | Зачёт | подготовка к зачету | 2 | 0 | УК-6 УК-7 | Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                       | 0 | УК-6.1,УК-<br>6.2,УК-<br>7.1,УК-7.2.   |

### 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

Технология дистанционного обучения (получение образовательных услуг без посещения университета, с помощью современных систем телекомму-никации (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)

### 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

#### 6.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы лекции-беседы (интер.чассы).

Раздел 1 Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся.

Тема История становления и развития Олимпийского движения. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс

1. Единственное состязание первых тринадцати игр древности.

2. Победители олимпийских игр древности .

3. Возрождение Олимпийских игр.

4. Значение пяти олимпийских колец.

5. Традиционные ритуалы олимпийских игр современности.

6. Цели введения комплексов БГТО и ГТО.

Тема: Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры и спорта в обеспечении здоровья обучающихся

1. Понятие здоровья.

2. Духовный потенциал человека.

3. Факторы окружающей среды влияющие на здоровье человека.

4. Минимальная норма двигательной активности студента в неделю.

Тема: Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.

1. Понятие «лечебная физическая культура». Кратко описать ее цель и задачи.

2. Влияние физических упражнений на организм человека.

3. Средства лечебной физической культуры.

Тема: Спортивные и подвижные игры.

1. Воспитательные и оздоровительные функции спортивных и подвижных игр.

2. Различие спортивных и подвижных игр.

Тема: Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

2. Виды диагностики.

3. Врачебный контроль.

4. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия.

Методика определения артериального давления.

Раздел 2 Физическая культура в профессиональной деятельности.

Тема: Социально-биологические основы физической культуры.

1. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.

2. Регуляция функций в организме.

3. Двигательная активность как биологическая потребность организма.

Тема: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

1. Методы физического воспитания. Кратко описать их.

2. ОФП, его задачи.

3. Отличие ОФП от специальной физической подготовки.

Тема: Профессионально прикладная физическая подготовка обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности обучающихся.

1. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.

2. Организация, формы и средства ППФП в вузе.

3. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся.

4. Прикладные виды спорта по направлениям подготовки бакалавров.

5. Характер труда бакалавров и его влияние на содержание ППФП направление подготовки.

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  | 18.7       |
| 2. Бег 2000 м (мин. сек)   |                | 10.15     | 10.5 | 11.15 | 11.5 12.15 |
| 3. Поднимание и опускание туловища, ноги закреплены, руки за головой | 60             | 50        | 40   | 30    | 20         |
| 4. Прыжок с места (см)   |                | 190       | 180  | 168   | 160 150    |

2. Юноши:

| Тесты                          | Оценка в очках |      |       |      |           |
|--------------------------------|----------------|------|-------|------|-----------|
|                                | 5              | 4    | 3     | 2    | 1         |
| 1. Бег 100 м (сек)             | 13.2           | 13.8 | 14.0  | 14.3 | 14.6      |
| 2. Бег 3000 м (мин. сек)       |                | 12.0 | 12.35 | 13.1 | 13.0 14.0 |
| 3. Подтягивание на перекладине | 15             | 12   | 9     | 7    | 5         |
| 4. Прыжок с места (см)         |                | 250  | 240   | 230  | 223 215   |

## 6.2. Темы письменных работ

не предусмотрено учебным планом

## 6.3. Фонд оценочных средств

Вопросы к зачету.

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 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

Контрольные тесты, вопросы к зачету, вопросы лекции-беседы.

### 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.,<br>Минбулатов В.М.   | Теория и методика обучения предмету "Физическая культура":<br>Учеб. пособие для вузов                              | Москва:<br>Академия, 2006   | 15     |   |
| ЛП.<br>2  | Квартальный В.А.  | Туризм: Учебник  | Москва:<br>Финансы и статистика,<br>2007                                    | 10     |   |
| ЛП.<br>3  | Железняк Ю.Д.,<br>Петров П.К.   | Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для вузов                    | Москва:<br>Академия, 2008   | 15     |   |
| ЛП.<br>4  | Портнов Ю.М., Савин В.П.,<br>Железняк Ю.Д.  | Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: Учеб. пособие для вузов                                 | Москва:<br>Академия, 2008   | 10     |   |
| ЛП.<br>5  | Колесникова О.А.  | Методика организации и проведения спортивно-массовых мероприятий в летних оздоровительных лагерях: Учебное пособие | Братск: БрГУ,<br>2009   | 33     |   |
| ЛП.<br>6  | Жуков М.Н.  | Подвижные игры: Учебник для вузов  | Москва:<br>Академия, 2002   | 9      |   |
| ЛП.<br>7  | Холодов Ж.К.,<br>Кузнецов В.С.  | Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие для вузов                          | Москва:<br>Академия, 2007   | 15     |   |
| ЛП.<br>8  | Жилкин А.И.,<br>Кузьмин В. С.,<br>Сидорчук Е. В.  | Легкая атлетика: учебное пособие   | Москва:<br>Академия, 2008   | 10     |   |
| ЛП.<br>9  | Завьялов А. В.,<br>Абраменко М. Н.,<br>Щербаков И. В.,<br>Евсеева И. Г.                   | Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие  | Москва Берлин:<br>Директ-Медиа,<br>2020                                     | 1      | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425</a> |
| ЛП.<br>10 | Егорова С. А.,<br>Белова Л. В.,<br>Петрякова В. Г.  | Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие   | Ставрополь:<br>Северо-Кавказский<br>Федеральный 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> |
| ЛП.<br>11 | Пискунов В. А.,<br>Максиняева М. Р.,<br>Тупицына Л. П.,<br>Егорова Т. И.,<br>Айриян Э. В. | Здоровый образ жизни: учебное 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> |

|   | Авторы,  | Заглавие   | Издательство,  | Кол-во | Эл. адрес   |
|---|--|--|--|--------|---|
| Л1.<br>12                               | Мякотных В.<br>В.  | Теория и методика оздоровительной тренировки: учебное пособие для бакалавров и слушателей ДПО по направлению подготовки «Физическая культура»: учебное пособие | Сочи:<br>Сочинский<br>государственный университет,<br>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.<br>13                               | Ананьин М.,<br>Голушко Т.,<br>Колганова<br>Е., и др.                   | Организация и проведение занятий по мини-футболу (футзалу) в вузах: методические рекомендации по курсу «Физическая культура»: учебное пособие                  | Москва: Дело,<br>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>   |
| <b>7.1.2. Дополнительная литература</b> |  |  |  |        |   |
|   | Авторы,  | Заглавие   | Издательство,  | Кол-во | Эл. адрес   |
| Л2.<br>1                                | Сальников<br>А.Н.  | Физическая культура: Конспект лекций   | Москва: Приор-издат, 2005                                  | 15     |   |
| <b>7.1.3. Методические разработки</b>   |  |  |  |        |   |
|   | Авторы,  | Заглавие   | Издательство,  | Кол-во | Эл. адрес   |
| Л3.<br>1                                | Жерносек<br>В.В.   | Физическое воспитание и методы коррекции фигуры при помощи скакалки: методические указания   | Братск: БрГУ,<br>2009                                      | 25     |   |
| Л3.<br>2                                | Колесникова<br>О.А.,<br>Жерносек<br>В.В.                               | Фитнес- как средство модернизации непрерывной системы укрепления здоровья студенток: методическое 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> |
| Л3.<br>3                                | Жерносек<br>В.В.,<br>Колесникова<br>О.А.                               | Развитие силы и выносливости студентов на начальном этапе лыжной подготовки: методические указания   | Братск: БрГУ,<br>2014                                      | 45     |   |
| Л3.<br>4                                | Перелыгина<br>Л.И.,<br>Огородников<br>А.Н.Л.,<br>Малых Н.Н.            | Специальная физическая подготовка баскетболистов: методические указания  | Братск: БрГУ,<br>2014                                      | 40     |   |
| Л3.<br>5                                | Малых Н.Н.,<br>Перелыгина<br>Л.И.,<br>Огородников<br>А.Н.Л.            | Профессионально-прикладная подготовка: методические указания   | Братск: БрГУ,<br>2014                                      | 40     |   |
| Л3.<br>6                                | Алехин К.С.,<br>Алексонис<br>В.Б.                                      | Совершенствование методики проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу со студентами вуза: методические указания                                     | Братск: БрГУ,<br>2014                                      | 45     |   |
| Л3.<br>7                                | Фалунина<br>Е.В.,<br>Сатышев<br>С.П.                                   | Тренинг саморегуляции: учебно-методическое пособие   | Братск: БрГУ,<br>2017                                      | 21     |   |
| Л3.<br>8                                | Алехин К.С.,<br>Алексонис<br>В.Б., Галин<br>Д.А.,<br>Астапенко<br>А.Н. | Совершенствование методики самоконтроля в процессе физического воспитания у обучающихся: методические 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>                 |

|  | Авторы,  | Заглавие  | Издательство,   | Кол-во | Эл. адрес   |
|--|--|---|---|--------|---|
| Л3.<br>9   | Колесникова<br>О.А., Малых<br>Н.Н.,<br>Перелыгина<br>Л.И.  | Совершенствование технических приемов баскетбола средствами игровых упражнений: методические 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> |
| <b>7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b> |  |   |   |        |   |
| 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> |   | <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>   |   | <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>   |   | <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<br><a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>  |   | eLIBRARY.RU <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<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>   |        |   |
| <b>7.3.1 Перечень программного обеспечения</b>                                   |  |   |   |        |   |
| 7.3.1.1  | Adobe Acrobat Reader DC  |   |   |        |   |
| 7.3.1.2  | doPDF  |   |   |        |   |
| 7.3.1.3  | LibreOffice  |   |   |        |   |
| 7.3.1.4  | Apache OpenOffice  |   |   |        |   |
| 7.3.1.5  | Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN No Level  |   |   |        |   |
| 7.3.1.6  | Ай-Логос   |   |   |        |   |
| <b>7.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>                           |  |   |   |        |   |
| 7.3.2.1  | Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)   |   |   |        |   |
| 7.3.2.2  | Национальная электронная библиотека НЭБ  |   |   |        |   |
| 7.3.2.3  | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU   |   |   |        |   |
| 7.3.2.4  | Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"  |   |   |        |   |
| 7.3.2.5  | Электронная библиотека БрГУ  |   |   |        |   |
| 7.3.2.6  | Электронный каталог библиотеки БрГУ  |   |   |        |   |
| 7.3.2.7  | «Университетская библиотека online»  |   |   |        |   |
| <b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>                |  |   |   |        |   |
| спортзал<br>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 (змеяка);</li> <li>- скамейка;</li> </ul> <p>Вместимость: 200 человек</p> |   |        |   |

|                       |   |   |
|-----------------------|---|---|
| спортзал<br>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   |
| спортзал<br>иститута  | Спортзал института<br>(тренажерный зал) | Основное оборудование:<br>- штанги – 2 комплекта;<br>- силовые тренажеры – 5 шт.;<br>Дополнительно:<br>- гантели – 6 пар.<br>Вместимость: 10 человек  |
| спортзал<br>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 |

#### 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.