

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

"БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Е.И. Луковникова Е.И. Луковникова

21 апреля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.04.03 Физическая культура и спорт

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

Учебный план bv380301_22_ФиК.plx
38.03.01 Экономика

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очно-заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах:

Зачет 1,2

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
Неделя	17		18			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4	8	8
Практические	12	12	14	14	26	26
В том числе инт.	6	6	6	6	12	12
Итого ауд.	16	16	18	18	34	34
Контактная работа	16	16	18	18	34	34
Сам. работа	20	20	18	18	38	38
Итого	36	36	36	36	72	72

Программу составил(и):

б.с., ст.пр., Малых Н.Н. Малых

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 954) составлена на основании учебного плана:

38.03.01 Экономика

утвержденного приказом ректора от 08.02.2022 протокол № 45.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры

Протокол от 14.04. 2022 г. № 9

Срок действия программы: 2022 - 2026 уч.г.

Зав. кафедрой Никифорова Валентина Александровна В.А. Никифорова

Председатель МКФ к.т.н., доцент Курдюкова А.М.
№ 9 от 19 апреля 2022 г.

Ответственный за реализацию ОПОП

Черутова
(подпись)

Черутова М.И.
(ФИО)

Директор библиотеки

Савицкая
(подпись)

Савицкая Л.Р.
(ФИО)

№ регистрации

1042
(методический отдел)

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МКФ

_____ 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры
Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры

Внесены изменения/дополнения (Приложение _____)

Протокол от _____ 2023 г. № ____
Зав. кафедрой Никифорова Валентина Александровна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МКФ

_____ 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 Валентина Александровна

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 Никифорова Валентина Александровна

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 Никифорова Валентина Александровна

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.04.03
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-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

3.1	Знать:	
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.	
3.2	Уметь:	
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.	
3.3	Владеть:	
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	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся.						
1.1	Лек	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества	1	0,6	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.11 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,6	лекция-беседа 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	0,3	УК-6 УК-7	Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,3	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	0,5	УК-6 УК-7	Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,5	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	0,3	УК-6 УК-7	Л1.13Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,3	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	0,5	УК-6 УК-7	Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,5	лекция-беседа 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	0,3	УК-6 УК-7	Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,3	лекция-беседа УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2.
1.7	Лек	Спортивные и подвижные игры	1	0,3	УК-6 УК-7	Л1.3 Л1.5Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,3	лекция-беседа УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2.
1.8	Лек	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0,3	УК-6 УК-7	Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,3	лекция-беседа УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2.
1.9	Лек	Традиционные и нетрадиционные современные оздоровительные системы физических упражнений	1	0,3	УК-6 УК-7	Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,3	лекция-беседа УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2.
1.10	Лек	Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1	0,3	УК-6 УК-7	Л1.7Л3.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,3	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	0,3	УК-6 УК-7	Л1.14 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,3	лекция-беседа УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2.
1.12	Пр	Волейбол	1	3	УК-6 УК-7	Л1.3 Л1.5 Л1.15 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,

1.13	Пр	Баскетбол	1	3	УК-6 УК-7	Л1.3 Л1.5 Л1.15Л3.3 Л3.5 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	самостоятель ное изучение обучающими ся нового материала посредством сотрудничес тва в малых группах, УК- 6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
1.14	Пр	Футбол	1	2	УК-6 УК-7	Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.16Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	самостоятель ное изучение обучающими ся нового материала посредством сотрудничес тва в малых группах, УК- 6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
1.15	Пр	Лыжная подготовка	1	2	УК-6 УК-7	Л1.9 Л1.15Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 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 Л1.10 Л1.15 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2,
1.17	Ср	Волейбол	1	3	УК-6 УК-7	Л1.3 Л1.5 Л1.15 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2,
1.18	Ср	Баскетбол	1	2	УК-6 УК-7	Л1.3 Л1.5 Л1.15Л3.3 Л3.5 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2,
1.19	Ср	Футбол	1	2	УК-6 УК-7	Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.16Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2,
1.20	Ср	Лыжная подготовка	1	2	УК-6 УК-7	Л1.9 Л1.15Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2,
1.21	Ср	Легкая атлетика	1	3	УК-6 УК-7	Л1.8 Л1.10 Л1.15 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2,
1.22	Зачёт		1	4			0	УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2,
	Раздел	Раздел 2. Физическая культура в профессиональной деятельности.						
2.1	Лек	Социально-биологические основы физической культуры	2	0,6	УК-6 УК-7	Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,6	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	0,6	УК-6 УК-7	Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,6	лекция-беседа 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	1	УК-6 УК-7	Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	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	0,6	УК-6 УК-7	Л1.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,6	лекция-беседа 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	0,6	УК-6 УК-7	Л1.5 Л1.12 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,6	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	2	0,6	УК-6 УК-7	Л1.6Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,6	лекция-беседа УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2.
2.7	Пр	Волейбол	2	4	УК-6 УК-7	Л1.3 Л1.5 Л1.15 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	самостоятельное изучение обучающимися нового материала посредством сотрудничества в малых группах, УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
2.8	Пр	Баскетбол	2	3	УК-6 УК-7	Л1.3 Л1.5 Л1.15Л3.3 Л3.5 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,
2.9	Пр	Футбол	2	2	УК-6 УК-7	Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.16Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,
2.10	Пр	Лыжная подготовка	2	2	УК-6 УК-7	Л1.9 Л1.15Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,

2.11	Пр	Легкая атлетика	2	3	УК-6 УК-7	Л1.8 Л1.10 Л1.15 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	самостоятельное изучение обучающимися нового материала посредством сотрудничества в малых группах, УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2
2.12	Ср	Волейбол	2	4	УК-6 УК-7	Л1.3 Л1.5 Л1.15 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2,
2.13	Ср	Баскетбол	2	4	УК-6 УК-7	Л1.3 Л1.5 Л1.15 Л3.3 Л3.5 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2,
2.14	Ср	Футбол	2	3	УК-6 УК-7	Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.16 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2,
2.15	Ср	Лыжная подготовка	2	3	УК-6 УК-7	Л1.9 Л1.15 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2,
2.16	Ср	Легкая атлетика	2	4	УК-6 УК-7	Л1.8 Л1.10 Л1.15 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1, УК-6.2, УК-7.1, УК-7.2,
2.17	Зачёт		1	4			0	УК-6.1, УК-6.2, УК-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 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)

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы лекции-беседы.

Раздел 1 Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся.

Тема: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

1. Понятие «физическая культура и спорт» и раскрыть его.
2. Определение основных понятий теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулировать цель, задачи и описать формы организации физического воспитания.

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

1. Возрождение Олимпийских игр.
2. Значение пяти олимпийских колец.

3. Традиционные ритуалы олимпийских игр современности.

4. Цели введения комплексов БГТО и ГТО.

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

1. Понятие здоровья.

2. Духовный потенциал человека.

3. Факторы окружающей среды влияющие на здоровье человека.

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: Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.

1. Классификация видов спорта.

2. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта.

Тема: Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой.

1. Структура физической культуры личности.

2. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.

3. Понятие определения «мотивация».

4. Система мотивов в области физической культуры личности.

Тема: Спортивные и подвижные игры.

1. Воспитательные и оздоровительные функции спортивных и подвижных игр.

2. Различие спортивных и подвижных игр.

Тема: Традиционные и нетрадиционные современные оздоровительные системы физических упражнений.

1. Нетрадиционные виды спорта.

2. Классификация нетрадиционных видов спорта.

3. Оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».

Тема: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.

2. Утренняя гигиеническая гимнастика.

Тема: Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

2. Виды диагностики.

Тема: Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания

1. Восстановительные процессы при мышечной деятельности.

2. Особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.

3. Средства повышения эффективности восстановительных процессов.

4. Понятие «рациональное питание».

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: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1. Понятия: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.

2. Состояние организма обучающихся под влиянием различных режимов и условий обучения.

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: Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения обучающихся – болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.

1. Понятия: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.

2. Состояние организма обучающихся под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Внешние и внутренние факторы влияющие на умственную работоспособность.

Тема: Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.

1. Виды классификации туристской деятельности.
2. Понятие: техника и тактика туризма.
3. Туристская техника передвижения и страховка.

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
3.	Поднимание и опускание туловища, ноги закреплены, руки за головой	60	50	40	30	20
4.	Прыжок с места (см)		190	180	168	160

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
3.	Подтягивание на перекладине	15	12	9	7	5
4.	Прыжок с места (см)		250	240	230	223

6.2. Темы письменных работ

не предусмотрено учебным планом

6.3. Фонд оценочных средств

Вопросы к зачету

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 (приме-ры).
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

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. 1	Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М.	Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": Учеб. пособие для вузов	Москва: Академия, 2006	15	
ЛП. 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. 3	Портнов Ю.М., Савин В.П., Железняк Ю.Д.	Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: Учеб. пособие для вузов	Москва: Академия, 2008	10	
ЛП. 4	Колесникова О.А.	Методика организации и проведения спортивно-массовых мероприятий в летних оздоровительных лагерях: Учебное пособие	Братск: БрГУ, 2009	33	
ЛП. 5	Жуков М.Н.	Подвижные игры: Учебник для вузов	Москва: Академия, 2002	9	
ЛП. 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. 7	Журавин М. Л.	Гимнастика: учебник	Москва: Академия, 2009	10	
ЛП. 8	Жилкин А.И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В.	Легкая атлетика: учебное пособие	Москва: Академия, 2008	10	
ЛП. 9	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
ЛП. 10	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

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
ЛП. 11	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	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425
ЛП. 12		Туризм и спортивное ориентирование: курс лекций: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2018	1	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=562693
ЛП. 13	Егорова С. А., Белова Л. В., Петрякова В. Г.	Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014	1	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233
ЛП. 14	Пискунов В. А., Максиньева М. Р., Тупицына Л. П., Егорова Т. И., Айриян Э. В.	Здоровый образ жизни: учебное пособие	Москва: Прометей, 2012	1	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437339
ЛП. 15	Мякотных В. В.	Теория и методика оздоровительной тренировки: учебное пособие для бакалавров и слушателей ДПО по направлению подготовки «Физическая культура»: учебное пособие	Сочи: Сочинский государственный университет, 2020	1	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618225
ЛП. 16	Ананьин 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	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=685807

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
ЛП. 1	Сальников А.Н.	Физическая культура: Конспект лекций	Москва: Приор-издат, 2005	15	
ЛП. 2	Колесникова О.А., Жерносек В.В.	Фитнес- как средство модернизации непрерывной системы укрепления здоровья студентов: методическое пособие	Братск: БрГУ, 2014	1	http://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.%20Фитнес-как%20средство%20модернизации%20непрерывной%20системы%20укрепления%20здоровья%20студентов.Уч.пособие.2014.pdf
ЛП. 3	Чеботарев В. В., Чеботарев А. В.	Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол: учебно-методическое пособие	Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017	1	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576643

7.1.3. Методические разработки

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
--	---------	----------	---------------	--------	-----------

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
ЛЗ. 1	Жерносек В.В.	Физическое воспитание и методы коррекции фигуры при помощи скакалки: методические указания	Братск: БрГУ, 2009	25	
ЛЗ. 2	Жерносек В.В., Колесникова О.А.	Развитие силы и выносливости студентов на начальном этапе лыжной подготовки: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	45	
ЛЗ. 3	Перелыгина Л.И., Огородников А.Н., Малых Н.Н.	Специальная физическая подготовка баскетболистов: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	40	
ЛЗ. 4	Малых Н.Н., Перелыгина Л.И., Огородников А.Н.	Профессионально-прикладная подготовка: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	40	
ЛЗ. 5	Алехин К.С., Алексонис В.Б.	Совершенствование методики проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу со студентами вуза: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	45	
ЛЗ. 6	Алехин К.С., Алексонис В.Б., Галин Д.А., Астапенко А.Н.	Совершенствование методики самоконтроля в процессе физического воспитания обучающихся: методические указания	Братск: БрГУ, 2021	1	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
ЛЗ. 7	Колесникова О.А., Малых Н.Н., Перелыгина Л.И.	Совершенствование технических приемов баскетбола средствами игровых упражнений: методические указания	Братск: БрГУ, 2021	1	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

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Электронный каталог библиотеки БрГУ http://irbis.brstu.ru/CGI/irbis64r_15/cgiirbis_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=BOOK&P21DBN=BOOK&S21CNR=&Z21ID= .	http://irbis.brstu.ru/CGI/irbis64r_15/cgiirbis_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=BOOK&P21DBN=BOOK&S21CNR=&Z21ID= .
Э2	Электронная библиотека БрГУ http://ecat.brstu.ru/catalog	http://ecat.brstu.ru/catalog
Э3	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online» http://ecat.brstu.ru/catalog	http://ecat.brstu.ru/catalog
Э4	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru	http://window.edu.ru
Э5	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru	http://elibrary.ru
Э6	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) https://uisrussia.msu.ru/	https://uisrussia.msu.ru/
Э7	Национальная электронная библиотека НЭБ http://xn--90ax2c.xn--p1ai/how-to-search/	http://xn--90ax2c.xn--p1ai/how-to-search/

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)		
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
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
спортзал иститута	Спортзал института (тренажерный зал)	Основное оборудование: - штанги – 2 комплекта; - силовые тренажеры – 5 шт.; Дополнительно: - гантели – 6 пар. Вместимость: 10 человек
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); - брусья; - лабиринт (змейка); - скамейка; Вместимость: 200 человек
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
Изучение дисциплина «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. Изучение дисциплины "Физическая культура и спорт" предусматривает: лекции, практические занятия, самостоятельную работу, зачет.