

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

"БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности

_____ А.М. Патрусова

14 мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.05.03 Физическая культура и спорт

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

Учебный план bv380301_25_ФиКplx
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>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого
	Недель	13	18		
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП
Лекции	4	4	4	4	8
Практические	10	10	14	14	24
В том числе инт.	6	6	6	6	12
Итого ауд.	14	14	18	18	32
Контактная работа	14	14	18	18	32
Сам. работа	22	22	18	18	40
Итого	36	36	36	36	72

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

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС:

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

38.03.01 Экономика
утверженного приказом ректора от 31.01.2025 № 61.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры

Протокол от 22.04.2025 г. № 11

Срок действия программы: 4 г. 6 м.

Зав. кафедрой Никифорова Валентина Александровна

Председатель МКФ
доцент, к.э.н., Грудистова Е.Г. 29.04.2025 г. № 8

Ответственный за реализацию ОПОП _____ Гончарова Н.А.

Директор библиотеки _____ Сотник Т.Ф.

№ регистрации _____ 13

Визирование РПД для исполнения в учебном году

Председатель МКФ

_____ 20__ г.

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

Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры

Внесены изменения/дополнения (Приложение _____)

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

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	B1.O.05.03
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Базируется на знаниях, полученных при изучении учебных дисциплин основных общеобразовательных программ.
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

Знать: виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;

Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

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

Знать: научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни;

Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Вид занятия	Наименование разделов и тем	Семестр / Курс	Часов	Индикаторы	Литература	Интенсив.	Примечание
	Раздел	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся.						
1.1	Лек	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	лекция- беседа
1.2	Лек	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	лекция- беседа
1.3	Пр	Волейбол	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся

1.4	Пр	Футбол	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.5	Пр	Баскетбол	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.6	Пр	Лыжная подготовка	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.7	Пр	Легкая атлетика	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.8	Ср	Волейбол	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.9	Ср	Баскетбол	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.10	Ср	Футбол	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.11	Ср	Лыжная подготовка	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.12	Ср	Легкая атлетика	1	3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.13	Зачёт		1	4			0	
	Раздел	Раздел 2. Физическая культура в профессиональной деятельности.						
2.1	Лек	Социально-биологические основы физической культуры	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	лекция- беседа
2.2	Лек	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	лекция- беседа

2.3	Пр	Волейбол	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся
2.4	Пр	Баскетбол	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.5	Пр	Футбол	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.6	Пр	Лыжная подготовка	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.7	Пр	Легкая атлетика	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.8	Ср	Волейбол	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.9	Ср	Баскетбол	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.10	Ср	Футбол	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.11	Ср	Лыжная подготовка	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.12	Ср	Легкая атлетика	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.13	Зачёт		2	4			0	

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

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

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

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Текущий контроль

Текущим контролем успеваемости обучающихся является межсессионная аттестация – единовременное подведение итогов текущей успеваемости не менее одного раза в семестр по всем дисциплинам/практикам.

Порядок проведения, содержание и особенности текущего контроля успеваемости представлены в разработанном Фонде оценочных средств для данной дисциплины.

6.2. Темы письменных работ

не предусмотрено учебным планом

6.3. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Порядок проведения, содержание и критерии оценивания итоговой промежуточной аттестации представлены в Фонде оценочных средств для данной дисциплины.

6.4. Перечень видов оценочных средств

ПЗ. Тестовые задания.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
Л1. 1	Стриханов М. Н., Савинков В. И.	Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие	Москва: Юрайт, 2024	1	https://urait.ru/bcode/540376
Л1. 2	Письменски й, И. А.	Физическая культура: учебник для вузов	Москва : Издательство Юрайт,, 2025	1	https://urait.ru/bcode/560410
Л1. 3	Конеева Е.В., ред.	Физическая культура: учебник для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2025	1	https://urait.ru/bcode/564728

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=B&OOK&S21CNR=&Z21ID= .	
Э2	Электронная библиотека БрГУ http://ecat.brstu.ru/catalog	
Э3	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online» http://biblioclub.ru	
Э4	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru	
Э5	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru	
Э6	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) https://uisrussia.msu.ru/	
Э7	Национальная электронная библиотека НЭБ 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		
7.3.2.6	Национальная электронная библиотека НЭБ		
7.3.2.7	ЭОС "Образовательная платформа ЮРАЙТ"		

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Оснащение аудитории	Вид занятия
спортзал института	Спортзал института (1 этаж)	<p>Основное оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Дополнительно:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Вместимость: 100 человек</p>	Пр
спортзал института	Спортзал института (2 этаж)	<p>Основное оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теннисные столы – 4 шт.; - универсальные комплексные тренажеры – 22 шт.; - беговые дорожки – 2 шт.; <p>Дополнительно:</p> <ul style="list-style-type: none"> - степ-платформы – 25 шт.; - фитболы – 5 шт.; - скакалки – 5 шт.; - обручи – 3 шт.; - малые тренажеры – 6 шт.; - дартс – 3 шт. <p>Вместимость: 30 человек</p>	Ср
спортзал института	Спортзал института (тренажерный зал)	<p>Основное оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - штанги – 2 комплекта; - силовые тренажеры – 5 шт.; <p>Дополнительно:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гантели – 6 пар. <p>Вместимость: 10 человек</p>	Пр
спортивные сооружения открытого типа	Спортивные сооружения открытого типа	<p>Основное оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - беговая дорожка; - волейбольная площадка; - баскетбольная площадка; - теннисный корт, футбольное поле; - турниковая зона; - зона для пресса; <p>Дополнительно:</p> <ul style="list-style-type: none"> - волейбольная сетка; - ворота футбольные; - баскетбольные стойки с кольцами и металлической сеткой; - кроссфит (рукоход); - брусья; - лабиринт (змейка); - скамейка; <p>Вместимость: 200 человек</p>	Пр
0002*	лекционная аудитория	Учебная мебель	Лек

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 погодно-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.