

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

"БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

*Е.И. Луковникова* Е.И. Луковникова

*20 апреля* 20 *22* г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.04.02 Физическая культура и спорт**

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

Учебный план **b380303\_22\_УП.plx**  
**38.03.03 Управление персоналом**

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах:

Зачет 1,2

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	17	18	17	18		
Неделя	17		18			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	17	17	18	18	35	35
Практические	19	19	18	18	37	37
В том числе инт.	22	22	22	22	44	44
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. Малых

Рабочая программа дисциплины

### Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 955)

составлена на основании учебного плана:

38.03.03 Управление персоналом

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

Председатель МКФ Курицкина Алла

12 апреля 20 22 г. а 9

Ответственный за реализацию ОПОП

(подпись)

(ФИО)

Директор библиотеки

(подпись)

(ФИО)

№ регистрации

1158  
(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.04.02
<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	понятие здорового образа жизни и его составляющие, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; должностные обязанности своей профессии, 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; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества; придерживаться здорового образа жизни, самостоятельно выбирать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья; 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	2	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.10 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	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	2	УК-6 УК-7	Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	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 Э1 Э2 Э3 Э4 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	Л1.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 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	Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	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	1	УК-6 УК-7	Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	лекция-беседа 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	Л1.2 Л1.4 Э1 Э2 Э3 Э4 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	Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	1	лекция-беседа 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	Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	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	2	УК-6 УК-7	Л1.6Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	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	Л1.12 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	лекция-беседа УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2.

1.12	Пр	Волейбол	1	5	УК-6 УК-7	Л1.2 Л1.4 Л1.13 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	3	самостоятельное изучение обучающимися нового материала посредством сотрудничества 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	Л1.2 Л1.4 Л1.13Л3.4 Л3.6 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	3	самостоятельное изучение обучающимися нового материала посредством сотрудничества 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	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.14 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
1.15	Пр	Лыжная подготовка	1	4	УК-6 УК-7	Л1.8 Л1.13Л3.3 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
1.16	Пр	Легкая атлетика	1	3	УК-6 УК-7	Л1.7 Л1.9 Л1.13 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	самостоятельное изучение обучающимися нового материала посредством сотрудничества 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		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	Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	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	3	УК-6 УК-7	Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	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	4	УК-6 УК-7	Л1.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	3	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	4	УК-6 УК-7	Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	3	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	2	УК-6 УК-7	Л1.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	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	3	УК-6 УК-7	Л1.5Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	лекция-беседа УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2.
2.7	Пр	Волейбол	2	4	УК-6 УК-7	Л1.2 Л1.4 Л1.13 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	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	4	УК-6 УК-7	Л1.2 Л1.4 Л1.13Л3.4 Л3.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	самостоятельное изучение обучающимися нового материала посредством сотрудничества в малых группах, УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2

2.9	Пр	Футбол	2	3	УК-6 УК-7	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.14 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	самостоятельное изучение обучающимися нового материала посредством сотрудничества в малых группах, УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
2.10	Пр	Лыжная подготовка	2	3	УК-6 УК-7	Л1.8 Л1.13Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	самостоятельное изучение обучающимися нового материала посредством сотрудничества в малых группах, УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
2.11	Пр	Легкая атлетика	2	4	УК-6 УК-7	Л1.7 Л1.9 Л1.13 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	самостоятельное изучение обучающимися нового материала посредством сотрудничества в малых группах, УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2
2.12	Зачёт	подготовка к зачету	1	0	УК-6 УК-7		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
					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
3. Подтягивание на перекладине	15	12	9	7	5
4. Прыжок с места (см)		250	240	230	223
					215

#### Интерактивные часы по видам спорта

##### Волейбол

###### Задание:

1. Правила игры и методика судейства.
2. Воспитание ловкости, быстроты реакции.

###### Порядок выполнения

1. Общая физическая подготовка.
2. Значение правил игры
3. Состав судейской бригады. Роль и обязанности судей.
4. Методика судейства. Протокол соревнований. Жестикация

##### Баскетбол

###### Задание:

1. Развитие специальных навыков и умений на занятиях баскетболом.
2. Общая и специальная подготовка обучающихся игре в баскетбол.

###### Порядок выполнения:

1. Общая физическая подготовка.
2. Совершенствование основных приёмов техники игры в баскетбол.
3. Совершенствование техники ведения мяча.
4. Совершенствование техники обманных движений и финтов.

##### Футбол

###### Задание:

1. Совершенствование техники передачи мяча.
2. Развитие силовых качеств футболиста.

###### Порядок выполнения:

1. Общая физическая подготовка.
2. Силовые упражнения с партнером.
3. Силовые упражнения со снарядом.

**Лыжная подготовка****Задание:**

1. Совершенствование техники скользящего шага при ходьбе без палок.
2. Воспитание силы и выносливости.

**Порядок выполнения:**

- 1.Общефизическая подготовка;
- 2.Имитация отдельных элементов бесшажного классического хода;
- 3.Имитация бесшажного классического хода на месте слитно (без палок);
- 4.Имитация бесшажного классического хода на месте слитно (с палками)

**Легкая атлетика**

Цель занятия: Формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей направленности

**Задание:**

1. Совершенствование навыков бега.
2. Развитие основных физических качеств

**Порядок выполнения:**

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Специальные беговые упражнения:
  - семенящий бег;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег с захлестыванием голени ног назад;
  - бег правым боком крестным шагом;
  - бег левым боком крестным шагом;
  - бег прыжковыми шагами с большим наклоном туловища;
  - бег 60 м. со средней скоростью;
  - бег с ускорением.
- 3.Упражнения для развития силы рук и ног:
  - сгибание и разгибание рук в различных упорах;
  - ходьба на руках;
  - подтягивание на низкой перекладине.

**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, интерактивные часы по видам спорта.

### 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	Железняк Ю.Д., Петров П.К.	Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для вузов	Москва: Академия, 2008	15	
Л1. 2	Портнов Ю.М., Савин В.П., Железняк Ю.Д.	Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: Учеб. пособие для вузов	Москва: Академия, 2008	10	
Л1. 3	Колесникова О.А.	Методика организации и проведения спортивно-массовых мероприятий в летних оздоровительных лагерях: Учебное пособие	Братск: БрГУ, 2009	33	
Л1. 4	Жуков М.Н.	Подвижные игры: Учебник для вузов	Москва: Академия, 2002	9	
Л1. 5	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие для вузов	Москва: Академия, 2007	15	
Л1. 6	Журавин М. Л.	Гимнастика: учебник	Москва: Академия, 2009	10	
Л1. 7	Жилкин А.И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В.	Легкая атлетика: учебное пособие	Москва: Академия, 2008	10	
Л1. 8	Жерносек В.В.	Лыжная подготовка: учебное пособие	Братск: БрГУ, 2009	1	<a href="http://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Жерносек%20В.В.%20Лыжная%20подготовка.2009.pdf">http://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Жерносек%20В.В.%20Лыжная%20подготовка.2009.pdf</a>
Л1. 9	Кизько А. П., Забелина Л. Г., Тертычный А. В., Косарев В. А.	Легкая атлетика: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018	1	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576711">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576711</a>
Л1. 10	Завьялов А. В., Абраменко М. Н., Щербаков И. В., Евсева И. Г.	Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 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>

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
Л1. 11	Егорова С. А., Белова Л. В., Петрякова В. Г.	Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (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. 12	Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П., Егорова Т. И., Айриян Э. В.	Здоровый образ жизни: учебное пособие	Москва: 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>
Л1. 13	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	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=618225">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=618225</a>
Л1. 14	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	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=685807">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=685807</a>

#### 7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
Л2. 1	Сальников А.Н.	Физическая культура: Конспект лекций	Москва: Приориздат, 2005	15	

#### 7.1.3. Методические разработки

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
Л3. 1	Жерносек В.В.	Физическое воспитание и методы коррекции фигуры при помощи скакалки: методические указания	Братск: БрГУ, 2009	25	
Л3. 2	Колесникова О.А., Жерносек В.В.	Фитнес- как средство модернизации непрерывной системы укрепления здоровья студенток: методическое пособие	Братск: БрГУ, 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. 3	Жерносек В.В., Колесникова О.А.	Развитие силы и выносливости студентов на начальном этапе лыжной подготовки: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	45	
Л3. 4	Перелыгина Л.И., Огородников А.Н.Л., Малых Н.Н.	Специальная физическая подготовка баскетболистов: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	40	
Л3. 5	Малых Н.Н., Перелыгина Л.И., Огородников А.Н.Л.	Профессионально-прикладная подготовка: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	40	
Л3. 6	Алехин К.С., Алексонис В.Б.	Совершенствование методики проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу со студентами вуза: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	45	

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
ЛЗ. 7	Алехин К.С., Алексонис В.Б., Галин Д.А., Астапенко А.Н.	Совершенствование методики самоконтроля в процессе физического воспитания у обучающихся: методические указания	Братск: БрГУ, 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>
ЛЗ. 8	Колесникова О.А., Малых Н.Н., Перельгина Л.И.	Совершенствование технических приемов баскетбола средствами игровых упражнений: методические указания	Братск: БрГУ, 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	<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 <a href="http://ecat.brstu.ru/catalog">http://ecat.brstu.ru/catalog</a>	традиционная(репродуктивная) технология УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2,
Э3	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online» <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 <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	<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 <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>

#### 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
0002*	лекционная аудитория	Учебная мебель
2201	читальный зал №1	Комплект мебели (посадочных мест) Стеллажи Комплект мебели (посадочных мест) для библиотекаря Выставочные шкафы ПК i5-2500/H67/4Gb (монитор TFT19 Samsung) (10шт.); принтер HP Laser Jet P2055D (1шт.)

### 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 погодно-климатическим условиям. При изучении дисциплины физическая культура и спорт обучающиеся могут использовать информационные ресурсы.