

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

"БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ Е.И.Луковникова

\_\_\_\_\_ 02 мая \_\_\_\_\_ 20 24 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.03.02 Физическая культура и спорт**

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

Учебный план bv400301\_24\_Ю.plx  
40.03.01 Юриспруденция

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очно-заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах:

Зачет 2,3

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП		
Неделя	17		17			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4	8	8
Практические	6	6	14	14	20	20
В том числе инт.	6	6	6	6	12	12
Итого ауд.	10	10	18	18	28	28
Контактная работа	10	10	18	18	28	28
Сам. работа	26	26	18	18	44	44
Итого	36	36	36	36	72	72

Программу составил(и):

*б.с., ст.пр., Астапенко А.Н.* \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

### **Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1011)

составлена на основании учебного плана:

40.03.01 Юриспруденция

утвержденного приказом ректора от 30.01.2024 № 32.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

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

Протокол от 05 марта 2024 г. № 7

Срок действия программы: 2024-2029 уч.г.

Зав. кафедрой Никифорова Валентина Александровна

Председатель МКФ

доцент, к.ист.н., Лебедева Н.Н.

протокол от 26 марта 2024 года № 7

Ответственный за реализацию ОПОП \_\_\_\_\_

(подпись)

Янюшкин С.А.

(ФИО)

Директор библиотеки \_\_\_\_\_

(подпись)

Сотник Т.Ф.

№ регистрации \_\_\_\_\_

32

(учебный отдел)

---

---

**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 \_\_\_\_\_

---

---

**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 \_\_\_\_\_

---

---

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

Председатель МКФ

\_\_\_\_\_ 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 \_\_\_\_\_

---

---

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

Председатель МКФ

\_\_\_\_\_ 2028 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры  
**Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры**

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

Протокол от \_\_\_\_\_ 2028 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:		Б1.О.03.02
<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	Безопасность жизнедеятельности	

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

**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	методику и этапы тайм-менеджмента при организации проведение индивидуальных занятий, исходя из целей укрепления здоровья; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа жизни; сущность саморазвития в области здоровья как одного из аспектов процесса собственного профессионального совершенствования.	
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>	
3.2.1	планировать собственное время, цели и устанавливать приоритеты при организации здорового образа жизни и физкультурно-спортивной деятельности; применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования; оказывать личным примером влияние на формирование навыков здорового образа жизни и мотивации к созидательному поведению для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>	
3.3.1	приемами укрепления управления собственным временем, составление долгосрочных и краткосрочных планов при организации процесса развития основных двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости); средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; индивидуально подобранными комплексами оздоровительной или адаптивной физической культуры с учетом профессиональных особенностей для достижения максимальной работоспособности, хорошего самочувствия, ощущения комфорта и благополучия, хорошего внешнего вида, долгой профессиональной жизни.	

**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	2	0,6	УК-7	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,6	лекция-беседа УК-6.1, 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	2	0,3	УК-7	Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,3	лекция-беседа УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2.
1.3	Лек	Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья обучающихся	2	0,5	УК-7	Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,5	лекция-беседа УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2.
1.4	Лек	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	2	0,3	УК-7	Л1.9Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,3	лекция-беседа УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2.
1.5	Лек	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	2	0,5	УК-7	Л1.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,5	лекция-беседа УК-6.1,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	2	0,3	УК-7	Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,3	лекция-беседа УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2.
1.7	Лек	Спортивные и подвижные игры	2	0,3	УК-7	Л1.2 Л1.3Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,3	лекция-беседа УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2.
1.8	Лек	Традиционные и нетрадиционные современные оздоровительные системы физических упражнений	2	0,3	УК-7	Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,3	лекция-беседа УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2.
1.9	Лек	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	0,3	УК-7	Л1.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,3	лекция-беседа УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2.
1.10	Лек	Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	0,3	УК-7	Л1.5Л3.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,3	лекция-беседа УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2.
1.11	Лек	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания	2	0,3	УК-7	Л1.10 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,3	лекция-беседа УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2.
1.12	Пр	Волейбол	2	2	УК-7	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; УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2,

1.13	Пр	Баскетбол	2	1	УК-7	Л1.2 Л1.3Л3.3 Л3.5 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2,
1.14	Пр	Футбол	2	1	УК-7	Л1.2 Л1.3Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2,
1.15	Пр	Лыжная подготовка	2	1	УК-7	Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2,
1.16	Пр	Легкая атлетика	2	1	УК-7	Л1.6 Л1.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2,
1.17	Ср	Волейбол	2	4	УК-7	Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2,
1.18	Ср	Баскетбол	2	5	УК-7	Л1.2 Л1.3Л3.3 Л3.5 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2,
1.19	Ср	Футбол	2	3	УК-7	Л1.2 Л1.3Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2,
1.20	Ср	Лыжная подготовка	2	5	УК-7	Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2,
1.21	Ср	Легкая атлетика	2	5	УК-7	Л1.6 Л1.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2,
1.22	Зачёт		2	4			0	
	Раздел	<b>Раздел 2. Физическая культура в профессиональной деятельности.</b>						
2.1	Лек	Социально-биологические основы физической культуры	3	0,6	УК-7	Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,6	лекция-беседа УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2.
2.2	Лек	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	3	0,6	УК-7	Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,6	лекция-беседа УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2.
2.3	Лек	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	3	1	УК-7	Л1.3 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	3	0,6	УК-7	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,6	лекция-беседа УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2.
2.5	Лек	Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации	3	0,6	УК-7	Л1.3 Л1.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,6	лекция-беседа УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2.

2.6	Лек	Профессионально прикладная физическая подготовка обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	3	0,6	УК-7	Л1.4Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0,6	лекция-беседа УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2.
2.7	Пр	Волейбол	3	4	УК-7	Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся;УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2,
2.8	Пр	Баскетбол	3	3	УК-7	Л1.2 Л1.3Л3.3 Л3.5 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	преподаватель знакомит обучающихся с порядком выполнения задания, наблюдает за выполнением и при необходимости корректирует работу обучающихся;УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2,
2.9	Пр	Футбол	3	2	УК-7	Л1.2 Л1.3Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2,
2.10	Пр	Лыжная подготовка	3	2	УК-7	Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2,
2.11	Пр	Легкая атлетика	3	3	УК-7	Л1.6 Л1.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2,
2.12	Ср	Волейбол	3	3	УК-7	Л1.2 Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2,
2.13	Ср	Баскетбол	3	3	УК-7	Л1.2 Л1.3Л3.3 Л3.5 Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2,
2.14	Ср	Футбол	3	2	УК-7	Л1.2 Л1.3Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2,
2.15	Ср	Лыжная подготовка	3	3	УК-7	Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2,
2.16	Ср	Легкая атлетика	3	3	УК-7	Л1.6 Л1.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-7.1,УК-7.2,

2.17	Зачёт		3	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. Контрольные вопросы и задания

Практическое занятие №1

Тема: Волейбол

План занятия : Л1.2

Практическое занятие №2

Тема: Баскетбол

План занятия : Л3.3, Л3.5, Л3.7

Практическое занятие №3

Тема: Футбол

План занятия : Л2.3

Практическое занятие №4

Тема: Лыжная подготовка

План занятия : Л3.2

Практическое занятие №5

Тема: Легкая атлетика

План занятия : Л1.6, Л1.7

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	13.5 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

Раздел I. Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся;

1.1 Сформулировать цели и задачи физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

1.2 Назовите даты первых древних и современных Олимпийских игр. История комплексов ГТО и БГТО. Задачи нового Всероссийского физкультурного спортивного комплекса.

1.3 Режим дня, рациональное питание, сон, анатомия человека, зарядка-тренировка.

1.4 Здоровый образ жизни. Как помогает физическая культура в обеспечении здоровья обучающихся?

1.5 Роль ЛФК в профилактике и реабилитации при различных заболеваниях.

1.6 Описать личность в структуре физической культуры. Принципы формирования и проблемы мотивации в сфере физической культуры.

1.7 Виды спорта способствующие самоорганизации обучающихся.

1.8 Виды спорта способствующие самообразованию обучающихся.

1.9 В чем различие и что общего в спортивных и подвижных играх

<p>1.10 Разновидности традиционных и нетрадиционных оздоровительных систем физических упражнений (примеры).</p> <p>1.11 Мотивация и направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>1.12 Охарактеризовать показатели самоконтроля. Как оценить физическое состояние обучающегося?</p> <p>1.13 Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Объяснить понятие «рациональное питание».</p> <p>Раздел II. Физическая культура в профессиональной деятельности</p> <p>2.1 Определить социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействия на психофизиологического состояния человека. Дать понятие гиподинамии.</p> <p>2.2 Перечислить психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Перечислить средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>2.3 Объяснить задачи общефизической и специальной подготовки в системе физического воспитания.</p> <p>2.4 Раскрыть понятие «туризм». Какие виды туристических походов существуют. Специфические особенности при подготовке к туристическим походам.</p> <p>2.5 Цель проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий. Правила поведения болельщиков</p> <p>2.6 Прикладные виды спорта по направлениям подготовки бакалавров.</p> <p>2.7 Цель ППФП.</p> <p>2.8 Перечислить основные факторы, определяющие задачи ППФП.</p> <p>2.9 Основные психические качества свойств личности, развивающиеся при использовании ППФП.</p>
<b>6.4. Перечень видов оценочных средств</b>
Вопросы к зачету, тесты

<b>7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>					
<b>7.1. Рекомендуемая литература</b>					
<b>7.1.1. Основная литература</b>					
	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
ЛП. 1	Железняк Ю.Д., Петров П.К.	Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для вузов	Москва: Академия, 2008	15	
ЛП. 2	Портнов Ю.М., Савин В.П., Железняк Ю.Д.	Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: Учеб. пособие для вузов	Москва: Академия, 2008	10	
ЛП. 3	Жуков М.Н.	Подвижные игры: Учебник для вузов	Москва: Академия, 2002	9	
ЛП. 4	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие для вузов	Москва: Академия, 2007	15	
ЛП. 5	Журавин М. Л.	Гимнастика: учебник	Москва: Академия, 2009	10	
ЛП. 6	Жилкин А.И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В.	Легкая атлетика: учебное пособие	Москва: Академия, 2008	10	
ЛП. 7	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>
ЛП. 8		Туризм и спортивное ориентирование: курс лекций: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2018	1	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=562693">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=562693</a>

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
Л1. 9	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. 10	Пискунов В. А., Максиняева М. Р., Тупицына Л. П., Егорова Т. И., Айриян Э. В.	Здоровый образ жизни: учебное пособие	Москва: Московский педагогический государственны й университет (МПГУ), 2012	1	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=363869">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=363869</a>

### 7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
Л2. 1	Сальников А.Н.	Физическая культура: Конспект лекций	Москва: Приор- издат, 2005	15	
Л2. 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>
Л2. 3	Чеботарев В. В., Чеботарев А. В.	Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол: учебно- методическое пособие	Липецк: Липецкий государственны й педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян- Шанского, 2017	1	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576643">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576643</a>

### 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	Жерносек В.В., Колесникова О.А.	Развитие силы и выносливости студентов на начальном этапе лыжной подготовки: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	45	
Л3. 3	Перелыгина Л.И., Огородников а Н.Л., Малых Н.Н.	Специальная физическая подготовка баскетболистов: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	40	
Л3. 4	Малых Н.Н., Перелыгина Л.И., Огородников а Н.Л.	Профессионально-прикладная подготовка: методические указания	Братск: БрГУ, 2014	40	
Л3. 5	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. 6	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. 7	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>
Э3	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online»	<a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>
Э4	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
Э5	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>
Э6	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a>
Э7	Национальная электронная библиотека НЭБ	<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	Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN No Level
7.3.1.4	LibreOffice
7.3.1.5	7-Zip

### 7.3.2 Перечень информационных справочных систем

7.3.2.1	Издательство "Лань" электронно-библиотечная система
7.3.2.2	«Университетская библиотека online»
7.3.2.3	Электронный каталог библиотеки БрГУ
7.3.2.4	Электронная библиотека БрГУ
7.3.2.5	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Оснащение аудитории	Вид занятия
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	Спортивные сооружения открытого типа	Основное оборудование: - беговая дорожка; - волейбольная площадка; - баскетбольная площадка; - теннисный корт, футбольное поле; - турнировая зона; - зона для пресса; Дополнительно: - волейбольная сетка; - ворота футбольные; - баскетбольные стойки с кольцами и металлической сеткой; - кроссфит (рукоход); - брусья; - лабиринт (змея); - скамейка; Вместимость: 200 человек	
спортзал института	Спортзал института (тренажерный зал)	Основное оборудование: - штанги – 2 комплекта; - силовые тренажеры – 5 шт.; Дополнительно: - гантели – 6 пар. Вместимость: 10 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. - гантели – 11 пар. Вместимость: 30 человек	
2406	Учебная аудитория	Меловая доска – 1 шт. Учебная мебель: Комплект мебели (посадочных мест) – 54 шт. Комплект мебели для преподавателя – 1 шт.	Лек
2410	Учебная аудитория	Меловая доска – 1 шт. Учебная мебель: Комплект мебели (посадочных мест) – 54 шт. Комплект мебели для преподавателя – 1 шт.	
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 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. Изучение дисциплины "Физическая культура и спорт" предусматривает: лекции, практические занятия, самостоятельную работу, зачет.