

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

"БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

_____ Е.И.Луковникова

_____ 14 мая _____ 20 24 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.06.04 Физическая культура и спорт

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

Учебный план b440305_24_ИиО.plx

Направление: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

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 | |
|---|---------|----|---------|----|-------|----|
| | УП | РП | УП | РП | | |
| Неделя | 17 | | 15 | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП | УП | РП |
| Лекции | 17 | 17 | 15 | 15 | 32 | 32 |
| Практические | 19 | 19 | 21 | 21 | 40 | 40 |
| В том числе инт. | 12 | 12 | 12 | 12 | 24 | 24 |
| Итого ауд. | 36 | 36 | 36 | 36 | 72 | 72 |
| Контактная работа | 36 | 36 | 36 | 36 | 72 | 72 |
| Итого | 36 | 36 | 36 | 36 | 72 | 72 |

Программу составил(и):

б.с., ст.пр., 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 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:

Направление: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) утвержденного приказом ректора от 30.01.2024 № 32.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры

Протокол от 5.03.2024 г. № 7

Срок действия программы: 2024-2028 уч.г.

Зав. кафедрой Никифорова Валентина Александровна

Председатель МКФ

доцент., к.и.н. Лебедева Н.Н. 26.03.2024 г. № 7

Ответственный за реализацию ОПОП _____ Кудряшов В.В.
(подпись) (ФИО)

Директор библиотеки _____ Сотник Т.Ф.
(подпись)

№ регистрации _____ 16
(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.06.04 |
| 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: | |
| 2.2.1 | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту | |

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. 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 | основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни; понятие здорового образа жизни и его составляющие, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. |
| 3.2 | Уметь: |
| 3.2.1 | эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообразования; восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры, 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. |
| 3.3 | Владеть: |
| 3.3.1 | методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков, методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни; различными средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, методикой применения физических упражнений для достижения должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; здоровьесберегающими технологиями, средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий. |

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 | 2 | УК-7 | Л1.1 Л1.10 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | лекция-беседа 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-7 | Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | лекция-беседа УК-7.1,УК-7.2. |
| 1.3 | Лек | Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья обучающихся | 1 | 1 | УК-7 | Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | лекция-беседа УК-7.1,УК-7.2. |
| 1.4 | Лек | Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях | 1 | 1 | УК-7 | Л1.11Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | лекция-беседа 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-7 | Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | лекция-беседа 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-7 | Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-7.1,УК-7.2. |
| 1.7 | Лек | Спортивные и подвижные игры | 1 | 2 | УК-7 | Л1.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | лекция-беседа УК-7.1,УК-7.2. |
| 1.8 | Лек | Традиционные и нетрадиционные современные оздоровительные системы физических упражнений | 1 | 1 | УК-7 | Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 0 | УК-7.1,УК-7.2. |
| 1.9 | Лек | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1 | 2 | УК-7 | Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-7.1,УК-7.2. |
| 1.10 | Лек | Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом. | 1 | 2 | УК-7 | Л1.6Л3.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-7.1,УК-7.2. |
| 1.11 | Лек | Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания | 1 | 1 | УК-7 | Л1.12 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-7.1,УК-7.2. |
| 1.12 | Пр | Волейбол | 1 | 4 | УК-7 | Л1.3 Л1.14 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 2 | традиционная (репродуктивная) технология УК-7.1,УК-7.2 |
| 1.13 | Пр | Баскетбол | 1 | 4 | УК-7 | Л1.3 Л1.14Л3.4 Л3.6 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 2 | традиционная (репродуктивная) технология УК-7.1,УК-7.2 |

| | | | | | | | | |
|------|--------|--|---|---|------|---|---|---|
| 1.14 | Пр | Футбол | 1 | 2 | УК-7 | Л1.3 Л1.4 Л1.15 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | традиционна я (репродукти вная) технология УК-7.1,УК- 7.2 |
| 1.15 | Пр | Лыжная подготовка | 1 | 3 | УК-7 | Л1.8 Л1.14Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | традиционна я (репродукти вная) технология УК-7.1,УК- 7.2 |
| 1.16 | Пр | Легкая атлетика | 1 | 3 | УК-7 | Л1.7 Л1.9 Л1.14 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-7.1,УК- 7.2 |
| 1.17 | Пр | Плавание | 1 | 3 | УК-7 | Л1.12 Л1.13 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | УК-7.1,УК- 7.2 |
| | Раздел | Раздел 2. Физическая культура в профессиональной деятельности. | | | | | | |
| 2.1 | Лек | Социально-биологические основы физической культуры | 2 | 2 | | Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | лекция- беседа 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-7 | Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | лекция- беседа УК- 7.1,УК-7.2. |
| 2.3 | Лек | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | 2 | 4 | УК-7 | Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | лекция- беседа УК- 7.1,УК-7.2. |
| 2.4 | Лек | Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения обучающихся – болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности | 2 | 4 | УК-7 | Л1.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | лекция- беседа УК- 7.1,УК-7.2. |
| 2.5 | Лек | Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации | 2 | 1 | УК-7 | Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | лекция- беседа УК- 7.1,УК-7.2. |
| 2.6 | Лек | Профессионально прикладная физическая подготовка обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | 2 | 1 | УК-7 | Л1.5Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | лекция- беседа УК- 7.1,УК-7.2. |
| 2.7 | Пр | Волейбол | 2 | 4 | УК-7 | Л1.3 Л1.14 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 2 | традиционна я (репродукти вная) технология УК-7.1,УК- 7.2 |

| | | | | | | | | |
|------|----|-------------------|---|---|------|--|---|---|
| 2.8 | Пр | Баскетбол | 2 | 4 | УК-7 | Л1.3 Л1.14Л3.4 Л3.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | традиционна я (репродукти вная) технология УК-7.1,УК- 7.2 |
| 2.9 | Пр | Футбол | 2 | 4 | УК-7 | Л1.3 Л1.4 Л1.15 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | традиционна я (репродукти вная) технология УК-7.1,УК- 7.2 |
| 2.10 | Пр | Лыжная подготовка | 2 | 3 | УК-7 | Л1.8 Л1.14Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | традиционна я (репродукти вная) технология УК-7.1,УК- 7.2 |
| 2.11 | Пр | Легкая атлетика | 2 | 3 | УК-7 | Л1.7 Л1.9 Л1.14 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 1 | традиционна я (репродукти вная) технология УК-7.1,УК- 7.2 |
| 2.12 | Пр | Плавание | 2 | 3 | УК-7 | Л1.12 Л1.13 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 | 0 | традиционна я (репродукти вная) технология УК-7.1,УК- 7.2 |

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

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 |
| 5. Плавание 25м (сек) | 27.0 | 32.0 37.0 | 42.0 | без/вр. | |

2. Юноши:

| Тесты | Оценка в очках | | | | |
|--------------------------|----------------|-----------|-------|------|-----------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Бег 100 м (сек) | | 13.2 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| 2. Бег 3000 м (мин. сек) | | 12.0 | 12.35 | 13.1 | 13.0 14.0 |

| | | | | | | | |
|---|-----------------------------|------|------|------|------|---------|-----|
| 3. | Подтягивание на перекладине | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 | |
| 4. | Прыжок с места (см) | | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| 5. | Плавание 25 м. (сек) | 20.0 | 24.0 | 24.0 | 28.0 | без/вр. | |
| 6.2. Темы письменных работ | | | | | | | |
| не предусмотрено учебным планом | | | | | | | |
| 6.3. Фонд оценочных средств | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| Вопросы к зачету | | | | | | | |

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 | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. | Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие для вузов | Москва: Академия, 2007 | 15 | |
| ЛП. 6 | Журавин М. Л. | Гимнастика: учебник | Москва: Академия, 2009 | 10 | |

| | Авторы, | Заглавие | Издательство, | Кол-во | Эл. адрес |
|---|--|---|---|--------|---|
| 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 | http://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Жерносек%20В.В.%20Лыжная%20подготовка.2009.pdf |
| 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 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711 |
| 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 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425 |
| 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 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457233 |
| Л1. 12 | Пискунов В. А., Максиняева М. Р., Тупицына Л. П., Егорова Т. И., Айриян Э. В. | Здоровый образ жизни: учебное пособие | Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2012 | 1 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869 |
| Л1. 13 | Кислица Н. Т., Семянникова В. В. | Плавание: учебно-методическое пособие | Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011 | 1 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272201 |
| Л1. 14 | Мякотных В. В. | Теория и методика оздоровительной тренировки: учебное пособие | Сочи: Сочинский государственный университет, 2020 | 1 | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618225 |
| Л1. 15 | 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 |
| Л2. 1 | Сальников А.Н. | Физическая культура: Конспект лекций | Москва: Приор- издат, 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 | |

| | Авторы, | Заглавие | Издательство, | Кол-во | Эл. адрес |
|----------|--|--|-----------------------|--------|---|
| ЛЗ. 2 | Колесникова О.А., Жерносек В.В. | Фитнес- как средство модернизации непрерывной системы укрепления здоровья студенток: 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%20студенток.Уч.пособие.2014.pdf |
| ЛЗ. 3 | Жерносек В.В., Колесникова О.А. | Развитие силы и выносливости студентов на начальном этапе лыжной подготовки: методические указания | Братск: БрГУ, 2014 | 45 | |
| ЛЗ. 4 | Перелыгина Л.И., Огородников а Н.Л., Малых Н.Н. | Специальная физическая подготовка баскетболистов: методические указания | Братск: БрГУ, 2014 | 40 | |
| ЛЗ. 5 | Малых Н.Н., Перелыгина Л.И., Огородников а Н.Л. | Профессионально-прикладная подготовка: методические указания | Братск: БрГУ, 2014 | 40 | |
| ЛЗ. 6 | Алехин К.С., Алексонис В.Б. | Совершенствование методики проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу со студентами вуза: методические указания | Братск: БрГУ, 2014 | 45 | |
| 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 | 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. 8 | 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://biblioclub.ru | http://biblioclub.ru |
| 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 | 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) | | | |
| Аудитория | Назначение | Оснащение аудитории | Вид занятия |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 2104 | Учебная аудитория | Меловая доска – 1 шт. Учебная мебель: | |

| | | | |
|---|--------------------------------------|---|-----|
| | | Комплект мебели (посадочных мест) - 140 шт. | |
| 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. - гантели – 11 пар. Вместимость: 30 человек | Пр |
| спортзал института | Спортзал института (тренажерный зал) | Основное оборудование: - штанги – 2 комплекта; - силовые тренажеры – 5 шт.; Дополнительно: - гантели – 6 пар. Вместимость: 10 человек | Пр |
| 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 | Пр |
| 2112 | Учебная аудитория | Меловая доска – 1 шт. Учебная мебель: Комплект мебели (посадочных мест) - 140 шт. | Лек |
| Бассейн | Бассейн | Основное оборудование: - плавательный бассейн - 6 дорожек Дополнительно: -доска для плавания – 8 шт. -спасательный шест – 3 шт. -спасательный круг – 1 шт. - спасательный конец Александра- 2 шт. - сачок – 1 шт. Вместимость: 48 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 погодно-климатическим условиям. При изучении дисциплины физическая культура и спорт обучающиеся могут использовать информационные ресурсы.