

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

"БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ Е.И.Луковникова

\_\_\_\_\_ 24 мая \_\_\_\_\_ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.06.04 Физическая культура и спорт**

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

Учебный план б440305\_23\_ПиИЯ.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., Малых Н.Н.* \_\_\_\_\_

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 17.02.2023 № 72.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

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

Протокол от 12 апреля 2023 г. № 10

Срок действия программы: 2023-2028уч.г.

Зав. кафедрой Никифорова В.А.

Председатель МКФ

доцент, к.ист.н. Лебедева Н.Н. \_\_\_\_\_ 25 апреля 2023 г. № 9

Ответственный за реализацию ОПОП \_\_\_\_\_ Янюшкин С.А.

Директор библиотеки \_\_\_\_\_ Сотник Т.Ф.

№ регистрации \_\_\_\_\_ 15 \_\_\_\_\_  
(методический отдел)

---

---

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

---

---

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

**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
<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	теорию самоорганизации, основные принципы и методики тайм-менеджмента при занятиях физической культурой и спортом; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни; теорию самоорганизации, основные принципы и методики тайм-менеджмента при освоении элективных курсов по физической культуре и спорту; сущность саморазвития в области здоровья как одного из аспектов процесса собственного профессионального совершенствования.	
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>	
3.2.1	регулярно планировать и контролировать собственное время, анализировать экзистенциальные проблемы и расставлять приоритеты в их решении при занятиях физической культурой и спортом; регулярно планировать и контролировать собственное время, анализировать экзистенциальные проблемы и расставлять приоритеты в их решении при освоении элективных курсов по физической культуре и спорту; применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; оказывать личным примером влияние на формирование навыков здорового образа жизни и мотивации к созидающему поведению у учащихся в ходе реализации образовательного процесса.	
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>	
3.3.1	методами управления собственным временем, составления долгосрочных и краткосрочных планов при занятиях физической культурой и спортом; методами управления собственным временем, составления долгосрочных и краткосрочных планов при освоении элективных курсов по физической культуре и спорту; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; индивидуально подобранными комплексами оздоровительной или адаптивной физической культуры с учетом профессиональных вредностей 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	1	2	УК-6 УК-7	Л1.1 Л1.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	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	2	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	Л1.9Л3.2 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	Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	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	0	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	Л1.3 Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	лекция-беседа УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2.
1.8	Лек	Традиционные и нетрадиционные современные оздоровительные системы физических упражнений	1	1	УК-6 УК-7	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	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	Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	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	Л3.7 Л3.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	1	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	Л1.10 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-7.1,УК-7.2.
1.12	Пр	Волейбол	1	5	УК-6 УК-7	Л1.3 Л1.5 Л1.11 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	сотрудничество 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	Л1.3 Л1.5 Л1.11Л3.4 Л3.6 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	сотрудниче- ство в малых группах,УК- 6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
1.14	Пр	Футбол	1	3	УК-6 УК-7	Л1.3 Л1.5 Л1.12 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2.
1.15	Пр	Лыжная подготовка	1	4	УК-6 УК-7	Л1.11Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2.
1.16	Пр	Легкая атлетика	1	2	УК-6 УК-7	Л1.7 Л1.11 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	сотрудниче- ство 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	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	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 УК-7	Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	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	2	УК-6 УК-7	Л1.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2.
2.3	Лек	Общая физическая и специальная подгото-товка в системе физического воспитания	2	2	УК-6 УК-7	Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	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	2	УК-6 УК-7	Л1.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	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	Л1.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	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	5	УК-6 УК-7	Л1.6Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	лекция- беседа УК- 6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2.

2.7	Пр	Баскетбол	2	6	УК-6 УК-7	Л1.3 Л1.5 Л1.11Л3.4 Л3.6 Л3.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	сотрудниче- ство в малых группах,УК- 6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
2.8	Пр	Волейбол	2	6	УК-6 УК-7	Л1.3 Л1.5 Л1.11 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	сотрудниче- ство в малых группах,УК- 6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
2.9	Пр	Футбол	2	2	УК-6 УК-7	Л1.3 Л1.5 Л1.12 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2.
2.10	Пр	Лыжная подготовка	2	4	УК-6 УК-7	Л1.11Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	УК-6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2.
2.11	Пр	Легкая атлетика	2	3	УК-6 УК-7	Л1.7 Л1.11 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	2	сотрудниче- ство в малых группах,УК- 6.1,УК- 6.2,УК- 7.1,УК-7.2
2.12	Зачёт	подготовка к зачету	2	0	УК-6 УК-7	Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	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 телекомму-никации (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 (интер.чассы).

Раздел I Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся.

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

1. Единственное состязание первых тринадцати игр древности.

2. Победители олимпийских игр древности .

3. Возрождение Олимпийских игр.

4. Значение пяти олимпийских колец.

5. Традиционные ритуалы олимпийских игр современности.

6. Цели введения комплексов БГТО и ГТО.

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

1. Понятие здоровья.

2. Духовный потенциал человека.

3. Факторы окружающей среды влияющие на здоровье человека.

4. Минимальная норма двигательной активности студента в неделю.

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: Спортивные и подвижные игры.

1. Воспитательные и оздоровительные функции спортивных и подвижных игр.

2. Различие спортивных и подвижных игр.

Тема: Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
2. Виды диагностики.
3. Врачебный контроль.
4. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.

## 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: 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: 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 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	13.0 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

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.

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

#### 7.1. Рекомендуемая литература

##### 7.1.1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
ЛП. 1	Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М.	Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": Учеб. пособие для вузов	Москва: Академия, 2006	15	
ЛП. 2	Железняк Ю.Д., Петров П.К.	Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для вузов	Москва: Академия, 2008	15	
ЛП. 3	Портнов Ю.М., Савин В.П., Железняк Ю.Д.	Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: Учеб. пособие для вузов	Москва: Академия, 2008	10	
ЛП. 4	Колесникова О.А.	Методика организации и проведения спортивно-массовых мероприятий в летних оздоровительных лагерях: Учебное пособие	Братск: БрГУ, 2009	33	
ЛП. 5	Жуков М.Н.	Подвижные игры: Учебник для вузов	Москва: Академия, 2002	9	
ЛП. 6	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие для вузов	Москва: Академия, 2007	15	
ЛП. 7	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В.	Легкая атлетика: учебное пособие	Москва: Академия, 2008	10	
ЛП. 8	Завьялов А.В., Абраменко М.Н., Щербаков И.В., Евсеева И.Г.	Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2020	1	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425</a>
ЛП. 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>

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
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 государственный 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>
Л1. 11	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. 12	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: 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	
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	
Л3. 7	Фалунина Е.В., Сатышев С.П.	Тренинг саморегуляции: учебно-методическое пособие	Братск: БрГУ, 2017	21	

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во	Эл. адрес
ЛЗ. 8	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. 9	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>	<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>	<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>	<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>	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>	<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	Adobe Acrobat Reader DC
7.3.1.2	LibreOffice
7.3.1.3	Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN No Level
7.3.1.4	doPDF
7.3.1.5	Apache OpenOffice
7.3.1.6	Ай-Логос

#### 7.3.2 Перечень информационных справочных систем

7.3.2.1	«Университетская библиотека online»
7.3.2.2	Электронный каталог библиотеки БрГУ
7.3.2.3	Электронная библиотека БрГУ
7.3.2.4	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
7.3.2.5	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
7.3.2.6	Национальная электронная библиотека НЭБ
7.3.2.7	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)

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

Аудитория	Назначение	Оснащение аудитории	Вид занятия
спортзал института	Спортивные сооружения открытого типа	Основное оборудование: - беговая дорожка; - волейбольная площадка; - баскетбольная площадка; - теннисный корт, футбольное поле; - турниковая зона; - зона для пресса;	Пр

		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 (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	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	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	Пр
2112	Учебная аудитория	Меловая доска – 1 шт. Учебная мебель: Комплект мебели (посадочных мест) - 140 шт.	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 погоднo-климатическим условиям. При изучении дисциплины физическая культура и спорт обучающиеся могут использовать информационные ресурсы.