

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**"БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности

\_\_\_\_\_ А.М. Патрусова

\_\_\_\_\_ 21 мая \_\_\_\_\_ 2025 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Б1.О.07.03 Физическая культура и спорт**

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

Учебный план с230501\_25\_ТТС.plx

23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства

Квалификация **Инженер**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах:

Зачет 1,2

### **Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на<br>курсе>) | 1 (1.1) |    | 2 (1.2) |    | Итого |    |
|-------------------------------------------|---------|----|---------|----|-------|----|
| Неделя                                    | 17      |    | 17      |    |       |    |
| Вид занятий                               | уп      | рп | уп      | рп | уп    | рп |
| Лекции                                    | 17      | 17 | 17      | 17 | 34    | 34 |
| Практические                              | 19      | 19 | 19      | 19 | 38    | 38 |
| В том числе инт.                          | 16      | 16 | 16      | 16 | 32    | 32 |
| 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 - специалитет по специальности 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства (приказ Минобрнауки России от 11.08.2020 г. № 935)

составлена на основании учебного плана:

23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства  
утвержденного приказом ректора от 31.01.2025 № 61.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

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

Протокол от 22.04.2025 г. № 11

Срок действия программы: 5 лет

Зав. кафедрой Никифорова В.А.

Председатель МКФ

доцент, к.т.н., Варданян М.А. \_\_\_\_\_ от 22.04.2025 г. № 8

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

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

№ регистрации \_\_\_\_\_ 18

---

---

**Визирование РИД для исполнения в учебном году**

Председатель МКФ

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

**Экологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры**

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

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

|                    |                                                                                                              |            |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Цикл (раздел) ООП: |                                                                                                              | Б1.О.07.03 |
| <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 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**

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

Знать: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Уметь: придерживаться здорового образа жизни, самостоятельно выбирать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья;

Владеть: методами физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

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

Знать: основы физической культуры;

Уметь: выбирать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры;

Владеть: здоровьесберегающими технологиями;

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Код занятия | Вид занятия | Наименование разделов и тем                                                                                                               | Семестр / Курс | Часов | Индикаторы    | 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-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.8<br>Л1.12<br>Л1.13Л2.4<br>Л2.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 0          |               |
| 1.2         | Лек         | История становления и развития Олимпийского движения. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс | 1              | 2     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                                    | 2          | лекция-беседа |
| 1.3         | Лек         | Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья обучающихся                                                | 1              | 1     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.11Л2.3Л3.13<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                          | 1          | лекция-беседа |
| 1.4         | Лек         | Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях                                          | 1              | 1     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1<br>Л1.5Л2.2Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                    | 1          | лекция-беседа |

|      |        |                                                                                                                                                                     |   |   |               |                                                      |   |                                |
|------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---------------|------------------------------------------------------|---|--------------------------------|
| 1.5  | Лек    | Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений                                               | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2Л2.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                  | 0 |                                |
| 1.6  | Лек    | Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой | 1 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.4Л2.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                  | 0 |                                |
| 1.7  | Лек    | Спортивные и подвижные игры                                                                                                                                         | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.9<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                      | 2 | лекция-беседа                  |
| 1.8  | Лек    | Традиционные и нетрадиционные современные оздоровительные системы физических упражнений                                                                             | 1 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 | Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                              | 0 |                                |
| 1.9  | Лек    | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                                                | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л3.11<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                     | 0 |                                |
| 1.10 | Лек    | Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.                                                                                          | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л3.3 Л3.8<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                 | 2 | лекция-беседа                  |
| 1.11 | Лек    | Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания                                                                             | 1 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.7<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                      | 0 |                                |
| 1.12 | Пр     | Волейбол                                                                                                                                                            | 1 | 5 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.9<br>Л1.14Л3.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7         | 3 | сотрудничество в малых группах |
| 1.13 | Пр     | Баскетбол                                                                                                                                                           | 1 | 5 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.9<br>Л1.14Л3.4<br>Л3.9<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 3 | сотрудничество в малых группах |
| 1.14 | Пр     | Футбол                                                                                                                                                              | 1 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.9 Л1.10<br>Л1.14Л3.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7   | 0 |                                |
| 1.15 | Пр     | Лыжная подготовка                                                                                                                                                   | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.9Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                  | 0 |                                |
| 1.16 | Пр     | Легкая атлетика                                                                                                                                                     | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.9Л3.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                 | 0 |                                |
| 1.17 | Пр     | Плавание                                                                                                                                                            | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.9Л3.7<br>Л3.12<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7         | 2 | сотрудничество в малых группах |
| 1.18 | Зачёт  | подготовка к зачету                                                                                                                                                 | 1 | 0 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.4 Л1.9<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                 | 0 |                                |
|      | Раздел | <b>Раздел 2. Физическая культура в профессиональной деятельности.</b>                                                                                               |   |   |               |                                                      |   |                                |
| 2.1  | Лек    | Социально-биологические основы физической культуры                                                                                                                  | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.12<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                     | 2 | лекция-беседа                  |

|      |       |                                                                                                                                            |   |   |               |                                                      |   |                                |
|------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---------------|------------------------------------------------------|---|--------------------------------|
| 2.2  | Лек   | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 2 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.13<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                     | 0 |                                |
| 2.3  | Лек   | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания                                                                 | 2 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.13Л3.13<br>Л3.14<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7       | 3 | лекция-беседа                  |
| 2.4  | Лек   | Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения обучающихся – болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности       | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.12<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                     | 0 |                                |
| 2.5  | Лек   | Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации                                              | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.3Л3.6<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                  | 0 |                                |
| 2.6  | Лек   | Профессионально прикладная физическая подготовка обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста              | 2 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.12Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                 | 3 | лекция-беседа                  |
| 2.7  | Пр    | Волейбол                                                                                                                                   | 2 | 5 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.9<br>Л1.14Л3.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7         | 3 | сотрудничество в малых группах |
| 2.8  | Пр    | Баскетбол                                                                                                                                  | 2 | 5 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.9<br>Л1.14Л3.4<br>Л3.9<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7 | 3 | сотрудничество в малых группах |
| 2.9  | Пр    | Футбол                                                                                                                                     | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.9 Л1.10<br>Л1.14Л3.4<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7   | 0 |                                |
| 2.10 | Пр    | Лыжная подготовка                                                                                                                          | 2 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.9Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                  | 0 |                                |
| 2.11 | Пр    | Легкая атлетика                                                                                                                            | 2 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.9Л3.10<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                 | 0 |                                |
| 2.12 | Пр    | Плавание                                                                                                                                   | 2 | 3 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.9Л3.7<br>Л3.12<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7         | 2 | сотрудничество в малых группах |
| 2.13 | Зачёт | подготовка к зачету                                                                                                                        | 2 | 0 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.4 Л1.9<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 Э6 Э7                 | 0 |                                |

### 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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)

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

**6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ****6.1. Текущий контроль**

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

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

**6.2. Темы письменных работ**

не предусмотрено учебным планом

**6.3. Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

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

**6.4. Перечень видов оценочных средств**

ПЗ.Тестовые задания.

**7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****7.1. Рекомендуемая литература****7.1.1. Основная литература**

|       | Авторы,                                                                                   | Заглавие                                                                                                                | Издательство,                                                              | Кол-во | Эл. адрес                                                                                                                   |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЛП. 1 | Гребова Л.П.                                                                              | Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков: Учеб. пособие для вузов | Москва: Академия, 2006                                                     | 10     |                                                                                                                             |
| ЛП. 2 | Завьялов А. В.,<br>Абраменко М. Н.,<br>Щербаков И. В.,<br>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. 3 |                                                                                           | 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> |
| ЛП. 4 | Захарова Л. В. и др.                                                                      | Физическая культура: учебник                                                                                            | Красноярск: СФУ, 2017                                                      | 1      | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a> |
| ЛП. 5 | Егорова С. А.,<br>Белова Л. В.,<br>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> |
| ЛП. 6 | Гриднев В. А.,<br>Шпагин С. В.                                                            | Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие                                                                              | Тамбов: Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2015    | 1      | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=444640">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=444640</a> |
| ЛП. 7 | Пискунов В. А.,<br>Максиняева М. Р.,<br>Тупицына Л. П.,<br>Егорова Т. И.,<br>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> |

|           | Авторы,                                                         | Заглавие                                                                                                                                      | Издательство,                                     | Кол-во | Эл. адрес                                                                                                                     |
|-----------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л1.<br>8  | Шеенко Е. И.,<br>Толистинов Б. Г., Халев И. А.                  | Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие                                                                   | Москва Берлин: Директ-Медиа, 2020                 | 1      | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=597370">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=597370</a>   |
| Л1.<br>9  | Мякотных В. В.                                                  | Теория и методика оздоровительной тренировки: 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.<br>10 | Ананьин М.,<br>Голушко Т.,<br>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> |
| Л1.<br>11 | Овчинников В. П., Фокин А. М.,<br>Кунарев В. С., Бледнова В. Н. | Здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов                                                                                      | Санкт-Петербург: Лань, 2024                       | 1      | <a href="https://e.lanbook.com/book/422531">https://e.lanbook.com/book/422531</a>                                             |
| Л1.<br>12 | Письменский, И. А.                                              | Физическая культура: учебник для вузов                                                                                                        | Москва : Издательство Юрайт,, 2025                | 1      | <a href="https://urait.ru/bcode/560410">https://urait.ru/bcode/560410</a>                                                     |
| Л1.<br>13 | Конеева Е.В., ред.                                              | Физическая культура: учебник для вузов                                                                                                        | Москва : Издательство Юрайт, 2025                 | 1      | <a href="https://urait.ru/bcode/564728">https://urait.ru/bcode/564728</a>                                                     |
| Л1.<br>14 | Поливаев, А. Г.                                                 | Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол): учебник для вузов                 | Москва : Издательство Юрайт, 2025                 | 1      | <a href="https://urait.ru/bcode/565923">https://urait.ru/bcode/565923</a>                                                     |

### 7.1.2. Дополнительная литература

|          | Авторы,                                              | Заглавие                                                                                     | Издательство,                                                                                      | Кол-во | Эл. адрес                                                                                                                   |
|----------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л2.<br>1 | Сальников А.Н.                                       | Физическая культура: Конспект лекций                                                         | Москва: Приор-издат, 2005                                                                          | 15     |                                                                                                                             |
| Л2.<br>2 | Мищенко И. А.                                        | Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания: учебно-методическое пособие   | Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017 | 1      | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576725">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576725</a> |
| Л2.<br>3 |                                                      | Основы здорового образа жизни: учебное пособие (лабораторный практикум): практикум           | Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019                                 | 1      | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=596334">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=596334</a> |
| Л2.<br>4 | Севастьянов В. В.,<br>Алтухова Е. В., Воропаев В. И. | Физическая культура и спорт с методикой преподавания: учебное пособие для вузов              | Санкт-Петербург: Лань, 2024                                                                        | 1      | <a href="https://e.lanbook.com/book/405470">https://e.lanbook.com/book/405470</a>                                           |
| Л2.<br>5 | Мелёхин, А. В.                                       | Правовое регулирование физической культуры и спорта: учебник для бакалавриата и магистратуры | Москва : Издательство Юрайт, 2022                                                                  | 1      | <a href="https://urait.ru/bcode/488328">https://urait.ru/bcode/488328</a>                                                   |

### 7.1.3. Методические разработки

|          | Авторы,       | Заглавие                                                                                       | Издательство,      | Кол-во | Эл. адрес |
|----------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------|-----------|
| Л3.<br>1 | Жерносек В.В. | Физическое воспитание. Методы силовых упражнений с помощью амортизатора: методические указания | Братск: БрГУ, 2010 | 25     |           |



|          | Авторы,                                                                | Заглавие                                                                                                                                                                                                                                                                          | Издательство,                                                                                                                | Кол-во | Эл. адрес                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЛЗ.<br>2 | Малых Н.Н.,<br>Перелыгина<br>Л.И.,<br>Огородников<br>а Н.Л.            | Профессионально-прикладная<br>подготовка: методические указания                                                                                                                                                                                                                   | Братск: БрГУ,<br>2014                                                                                                        | 40     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ЛЗ.<br>3 | Фалунина<br>Е.В.,<br>Сатышев<br>С.П.                                   | Тренинг саморегуляции: учебно-<br>методическое пособие                                                                                                                                                                                                                            | Братск: БрГУ,<br>2017                                                                                                        | 1      | <a href="http://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Фалунина%20Е.В.Тренинг%20саморегуляции.УМП.2017.PDF">http://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Фалунина%20Е.В.Тренинг%20саморегуляции.УМП.2017.PDF</a>                                                                                                                                                             |
| ЛЗ.<br>4 | Скороходова<br>Н. Н., Магун<br>Т. Я.                                   | Подвижные игры, эстафеты, игровые<br>упражнения с элементами игры в<br>волейбол: учебно-методическое<br>пособие                                                                                                                                                                   | Липецк:<br>Липецкий<br>государственны<br>й<br>педагогический<br>университет<br>имени П.П.<br>Семенова-Тян-<br>Шанского, 2018 | 1      | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577153">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577153</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ЛЗ.<br>5 | Стамова Л. Г.                                                          | Адаптивная физическая культура в<br>образовательном пространстве<br>педагогического вуза: учебно-<br>методическое пособие для<br>самостоятельных занятий студентов с<br>отклонениями в состоянии здоровья:<br>учебно-методическое пособие                                         | Липецк:<br>Липецкий<br>государственны<br>й<br>педагогический<br>университет<br>имени П.П.<br>Семенова-Тян-<br>Шанского, 2018 | 1      | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576771">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576771</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ЛЗ.<br>6 | Востриков<br>А. А.                                                     | Физическая культура: элективный<br>курс «Спортивный туризм»: учебно-<br>методический комплекс. Рабочая<br>программа для бакалавров 1-2 курсов<br>очной формы обучения всех<br>направлений подготовки Тюменского<br>государственного университета:<br>учебно-методический комплекс | Тюмень:<br>Тюменский<br>государственны<br>й университет,<br>2016                                                             | 1      | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=574512">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=574512</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ЛЗ.<br>7 | Кислица Н.<br>Т.,<br>Семянникова<br>В. В.                              | Плавание: учебно-методическое<br>пособие                                                                                                                                                                                                                                          | Елец: Елецкий<br>государственны<br>й университет<br>им. И. А.<br>Булнина, 2011                                               | 1      | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272201">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272201</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ЛЗ.<br>8 | Алехин К.С.,<br>Алексонис<br>В.Б., Галин<br>Д.А.,<br>Астапенко<br>А.Н. | Совершенствование методики<br>самоконтроля в процессе<br>физического воспитания у<br>обучающихся: методические указания                                                                                                                                                           | Братск: БрГУ,<br>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.<br>9 | Колесникова<br>О.А., Малых<br>Н.Н.,<br>Перелыгина<br>Л.И.              | Совершенствование технических<br>приемов баскетбола средствами<br>игровых упражнений: методические<br>указания                                                                                                                                                                    | Братск: БрГУ,<br>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>                 |

|           | Авторы,                                                                                          | Заглавие                                                                                                                                                                                                                                   | Издательство,                                                                                     | Кол-во | Эл. адрес                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЛЗ.<br>10 | Синельник<br>Е. В.,<br>Руденко И.<br>В.                                                          | Теория и методика обучения базовым<br>видам спорта: легкая атлетика:<br>учебно-методическое пособие                                                                                                                                        | Омск:<br>Сибирский<br>государственны<br>й университет<br>физической<br>культуры и<br>спорта, 2021 | 1      | <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=690290">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=690290</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ЛЗ.<br>11 | Колесникова<br>О.А., Малых<br>Н.Н.                                                               | Методика самостоятельных занятий<br>на тренажерах в домашних условиях:<br>методические рекомендации                                                                                                                                        | Братск: БрГУ,<br>2023                                                                             | 1      | <a href="https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.Методика%20самостоятельных%20занятий%20на%20тренажерах%20в%20домашних%20условиях.МР.2023.pdf">https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.Методика%20самостоятельных%20занятий%20на%20тренажерах%20в%20домашних%20условиях.МР.2023.pdf</a> |
| ЛЗ.<br>12 | Колесникова<br>О.А., Малых<br>Н.Н.                                                               | Основные приемы обучения технике<br>плавания: методические<br>рекомендации                                                                                                                                                                 | Братск: БрГУ,<br>2024                                                                             | 1      | <a href="https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.%20Основные%20приемы%20обучения%20технике%20плавания.МУ.2024.pdf">https://ecat.brstu.ru/catalog/Учебные%20и%20учебно-методические%20пособия/Общественные%20науки/Колесникова%20О.А.%20Основные%20приемы%20обучения%20технике%20плавания.МУ.2024.pdf</a>                                                         |
| ЛЗ.<br>13 | Васильева И.<br>А.,<br>Крылатых В.<br>Ю., Мионов<br>А. О.,<br>Понимасов<br>О. Е., Родин<br>П. А. | Организация и методика проведения<br>занятий по общей физической<br>подготовке в фитнес-зале с<br>использованием практических<br>заданий: учебно-методическое<br>пособие                                                                   | Москва: Дело,<br>2023                                                                             | 1      | <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=718778">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=718778</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ЛЗ.<br>14 | Васильева И.<br>А.,<br>Крылатых В.<br>Ю., Мионов<br>А. О.,<br>Понимасов<br>О. Е., Родин<br>П. А. | Организация и методика проведения<br>занятий по общей физической<br>подготовке в фитнес-зале с<br>использованием практических<br>заданий: учебно-методическое<br>пособие по курсу «Физическая<br>культура»: учебно-методическое<br>пособие | Москва: Дело,<br>2023                                                                             | 1      | <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=719354">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=719354</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

|    |                                                                                                                                              |                                                                                                   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Э1 | Электронная библиотека БрГУ<br><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>                           |
| Э2 | Электронно-библиотечная система<br>«Университетская библиотека online»<br><a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>            | <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>                                           |
| Э3 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU<br><a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>                                            | eLIBRARY.RU <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>                                   |
| Э4 | Национальная электронная библиотека НЭБ<br><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> |
| Э5 | «Университетская библиотека online»                                                                                                          | <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>                                           |
| Э6 | Издательство "Лань" электронно-библиотечная<br>система                                                                                       | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>                                         |
| Э7 | ЭОС "Образовательная платформа ЮРАЙТ"                                                                                                        | <a href="https://llurait.ru/">https://llurait.ru/</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                                                    | ЭОС "Образовательная платформа ЮРАЙТ"               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| 7.3.2.2                                                    | Издательство "Лань" электронно-библиотечная система |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| 7.3.2.3                                                    | «Университетская библиотека online»                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| 7.3.2.4                                                    | Электронный каталог библиотеки БрГУ                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| 7.3.2.5                                                    | Электронная библиотека БрГУ                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| 7.3.2.6                                                    | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| 7.3.2.7                                                    | Национальная электронная библиотека НЭБ             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| Аудитория                                                  | Назначение                                          | Оснащение аудитории                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Вид занятия |
| спортзал института                                         | Спортзал института (2 этаж)                         | Основное оборудование:<br>- теннисные столы – 4 шт.;<br>- универсальные комплексные тренажеры – 22 шт.;<br>- беговые дорожки – 2 шт.;<br>Дополнительно:<br>- степ-платформы – 25 шт.;<br>- фитболы – 5 шт.;<br>- скакалки – 5 шт.;<br>- обручи – 3 шт.;<br>- малые тренажеры – 6 шт.;<br>- дартс – 3 шт.<br>Вместимость: 30 человек                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Пр          |
| спортзал института                                         | Спортзал института (1 этаж)                         | Основное оборудование:<br>- электронное табло – 1 комплект;<br>- шведские стенки – 5 шт.;<br>- волейбольные стойки – 1 комплект;<br>- щиты баскетбольные – 7 шт.;<br>- судейская вышка – 1 шт.;<br>- лыжи – 80 пар;<br>- лыжные палки – 80 пар;<br>- лыжные ботинки - 80 пар;<br>Дополнительно:<br>- гимнастические скамейки – 11 шт.;<br>- гимнастические маты – 4 шт.;<br>- гимнастические палки – 40 шт.;<br>- волейбольные мячи – 20 шт.;<br>- баскетбольные мячи – 40 шт.;<br>- футбольные мячи- 2 шт.;<br>- обручи- 5 шт.;<br>- скакалки – 45 шт.;<br>- бадминтон – 5 комплектов;<br>- стойка для хранения лыж.<br>Вместимость: 100 человек | Пр          |
| спортзал института                                         | Спортивные сооружения открытого типа                | Основное оборудование:<br>- беговая дорожка;<br>- волейбольная площадка;<br>- баскетбольная площадка;<br>- теннисный корт, футбольное поле;<br>- турниковая зона;<br>- зона для пресса;<br>Дополнительно:<br>- волейбольная сетка;<br>- ворота футбольные;<br>- баскетбольные стойки с кольцами и металлической сеткой;<br>- кроссфит (рукоход);<br>- брусья;<br>- лабиринт (змейка);<br>- скамейка;<br>Вместимость: 200 человек                                                                                                                                                                                                                  | Пр          |
| спортзал института                                         | Спортзал института (тренажерный зал)                | Основное оборудование:<br>- штанги – 2 комплекта;<br>- силовые тренажеры – 5 шт.;<br>Дополнительно:<br>- гантели – 6 пар.<br>Вместимость: 10 человек                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Пр          |
| 2104                                                       | Учебная аудитория                                   | Меловая доска – 1 шт.<br>Учебная мебель:<br>Комплект мебели (посадочных мест) - 140 шт.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Лек         |
| 2104                                                       | Учебная аудитория                                   | Меловая доска – 1 шт.<br>Учебная мебель:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Зачёт       |

|         |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |
|---------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|         |         | Комплект мебели (посадочных мест) - 140 шт.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |
| Бассейн | Бассейн | <p>Основное оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавательный бассейн - 6 дорожек</li> </ul> <p>Дополнительно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-доска для плавания – 8 шт.</li> <li>-спасательный шест – 3 шт.</li> <li>-спасательный круг – 1 шт.</li> <li>- спасательный конец Александра- 2 шт.</li> <li>- сачок – 1 шт.</li> </ul> <p>Вместимость: 48 человек</p> | Пр |

#### 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» предусматривает посещение лекций и практических занятий. Практические занятия реализуются в форме практической подготовки при освоении образовательной программы в условиях выполнения обучающимися определенных видов заданий, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы. В процессе формирования конспекта лекций, обучающийся должен кратко, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Самостоятельно осуществлять проверку терминов с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации. При подготовке к практическим занятиям обучающийся должен осуществлять работу с конспектом лекций (обобщение, систематизация, углубление и конкретизация полученных теоретических знаний), выработка способности и готовности их использования на практике. В процессе практических занятий у обучающихся формируется интеллектуальное умение, готовность к ответам на контрольные и дополнительные вопросы, навык работы с основной и дополнительной литературой, необходимой для освоения дисциплины и осуществляется выполнение заданий, решение задач, активное участие в интерактивной, активной, инновационной формах обучения.