

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**  
**«ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Структурное подразделение «Центр спортивной подготовки (208)»

**УТВЕРЖДЕНА:**  
на заседании кафедры  
Протокол №9 от 12 мая 2026 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

---

Направление: 58.03.01 Востоковедение и африканистика (для лицензирования)

---

Экономика и внешнеэкономическая деятельность стран Востока (для лицензирования)

---

Квалификация: Бакалавр

---

Форма обучения: очная

---

Документ подписан простой электронной подписью  
Составитель программы: Пономарев Александр Иванович  
Дата подписания: 04.06.2026

Документ подписан простой электронной подписью  
Утвердил: Демидов Александр Геннадьевич  
Дата подписания: 04.06.2026

Год набора –  
Иркутск, 2026 г.

# 1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

## 1.1 Дисциплина «Физическая культура и спорт» обеспечивает формирование следующих компетенций с учётом индикаторов их достижения

Код, наименование компетенции	Код индикатора компетенции
УК -7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК -7.1

## 1.2 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы

Код индикатора	Содержание индикатора	Результат обучения
УК -7.1	<p>Соблюдает технику безопасности на занятиях. Знает технику выполнения основных физических упражнений, умеет технически правильно выполнять их. Понимает роль физической культуры в жизни человека и подготовке специалиста. Знает естественнонаучные основы физической культуры и спорта. Понимает значение здорового образа жизни, умеет применять его компоненты при организации жизнедеятельности. Знает основные средства и методы физической культуры, особенности их использования при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом. Владеет основными способами контроля за состоянием своего организма. Знает особенности методики профессионально-прикладной физической подготовки студента</p>	<p><b>Знать</b> технику безопасности на учебных занятиях по физической культуре, назначение основных физических упражнений и наиболее распространенные ошибки при их выполнении. Значение физической культуры и спорта в общекультурной и профессиональной деятельности студента. Естественно-научные основы физической культуры и спорта. Основные компоненты и условия здорового образа жизни. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием организма. Понятие спорта, классификацию видов спорта. Основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов.</p> <p><b>Уметь</b> правильно выполнять физические упражнения в соответствии с задачами физического воспитания, использовать их для оптимизации работоспособности, самостоятельно выбирать вид спорта или систему физических упражнений в соответствии с личностными особенностями, осуществлять самоконтроль и по его результатам</p>

		<p>правильно оценивать состояние своего организма</p> <p><b>Владеть</b> техникой выполнения основных физических упражнений, основными понятиями физической культуры и спорта, культурой здорового образа жизни, современными здоровьесберегающими и здоровьеформирующими технологиями, обеспечивающими высокое качество жизни.</p>
--	--	--

## 2 Место дисциплины в структуре ООП

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» базируется на результатах освоения следующих дисциплин/практик: Нет

Дисциплина является предшествующей для дисциплин/практик: «Адаптивная физическая культура», «Атлетическая гимнастика», «Бокс», «Военно-прикладная физическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Оздоровительная физическая культура», «Спортивные игры», «Спортивные танцы», «Фитнес-технологии»

## 3 Объем дисциплины

Объем дисциплины составляет – 2 ЗЕТ

Вид учебной работы	Трудоемкость в академических часах (Один академический час соответствует 45 минутам астрономического часа)	
	Всего	Семестр № 1
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Аудиторные занятия, в том числе:	32	32
лекции	0	0
лабораторные работы	0	0
практические/семинарские занятия	32	32
Самостоятельная работа (в т.ч. курсовое проектирование)	40	40
Трудоемкость промежуточной аттестации	0	0
Вид промежуточной аттестации (итогового контроля по дисциплине)	Зачет	Зачет

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Сводные данные по содержанию дисциплины

#### Семестр № 1

№ п/п	Наименование раздела и темы дисциплины	Виды контактной работы						СРС		Форма текущего контроля
		Лекции		ЛР		ПЗ(СЕМ)		№	Кол. Час.	
		№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	№	Кол. Час.			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

1	Тестирование физической подготовленности обучающихся.					1	4			Оценка физической подготовленности
2	Общая физическая подготовка					2	14	1	40	Оценка объема двигательной активности
3	Техническая подготовка					3	14			Оценка объема двигательной активности, Оценка техники выполнения двигательных действий
4	Изучение теоретического материала									Тест
	Промежуточная аттестация									Зачет
	Всего						32		40	

#### 4.2 Краткое содержание разделов и тем занятий

##### Семестр № 1

№	Тема	Краткое содержание
1	Тестирование физической подготовленности обучающихся.	Определение уровня развития физических качеств обучающихся (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости) в соответствии с требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".
2	Общая физическая подготовка	Система физических упражнений, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие обучающихся. Включает упражнения для укрепления здоровья и развития всех физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости (координационных способностей).
3	Техническая подготовка	Техническая подготовка. Формирование двигательных умений и навыков по спортивным дисциплинам баскетбол, волейбол, футбол, ОФП, аэробика, спортивные танцы, атлетическая гимнастика, ВПФП, бокс, гиревой спорт.
4	Изучение теоретического материала	Формирование компетенции и индикаторов ее достижения.

#### 4.3 Перечень лабораторных работ

Лабораторных работ не предусмотрено

#### 4.4 Перечень практических занятий

##### Семестр № 1

№	Темы практических (семинарских) занятий	Кол-во академических часов
1	Тестирование физической подготовленности обучающихся.	4
2	Общая физическая подготовка.	14
3	Техническая подготовка.	14

#### 4.5 Самостоятельная работа

##### Семестр № 1

№	Вид СРС	Кол-во академических часов
1	Подготовка к зачёту	40

В ходе проведения занятий по дисциплине используются следующие интерактивные методы обучения: -Тренинг и работа в малых группах

#### 5 Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины

##### 5.1 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

###### 5.1.1 Методические указания для обучающихся по практическим занятиям

1. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка в вузе: методические указания к выполнению практических занятий по общефизической подготовке / О. В. Яловенко; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 44 с.

Экземпляры:er-44113ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ

2. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Подвижные игры: методические указания к проведению практических занятий / Е. Н. Грицай, Л. Ф. Наталевич, Л. Н. Просвирина; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 63 с. Экземпляры:er-44063ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ

###### 5.1.2 Методические указания для обучающихся по самостоятельной работе:

1. Физическая культура и спорт: методические указания по выполнению самостоятельной работы (1 семестр - 40 ч.) / Е. Н. Грицай, О. И. Кузьмина; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 287 с.

Экземпляры:er-44058ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ

## **6 Фонд оценочных средств для контроля текущей успеваемости и проведения промежуточной аттестации по дисциплине**

### **6.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля**

#### **6.1.1 семестр 1 | Тест**

##### **Описание процедуры.**

Проверка знаний по формируемой компетенции и индикаторам ее достижения. Обучающийся выполняет тест на знание учебного материала темы через систему MOODL.

##### **Критерии оценивания.**

Освоение теоретического материала считается успешно пройденным, если студент набирает 70 % правильных ответов.

#### **6.1.2 семестр 1 | Оценка техники выполнения двигательных действий**

##### **Описание процедуры.**

Оценка техники выполнения двигательных действий обучающегося проводится на практических занятиях, по изучаемым в соответствующем семестре темам. Оценивается по пятибалльной шкале.

##### **Критерии оценивания.**

5 баллов - Обучающийся выполняет упражнение без ошибок, без контроля сознанием элементов действия;

4 балла - Упражнение выполнено правильно, с небольшими паузами, заметна концентрация внимания на технике выполнения;

3 балла - Присутствуют незначительные ошибки в технике выполнения упражнения; 2

балла - Присутствуют грубые ошибки в технике выполнения упражнения;

1 балл - Упражнение выполнено без соблюдения техники; 0 баллов - Упражнение не выполнено.

#### **6.1.3 семестр 1 | Оценка физической подготовленности**

##### **Описание процедуры.**

Тестирование физической подготовленности проводится в начале семестра. Предполагает оценку физических возможностей по пятибалльной шкале, на основе анализа значений (среднего арифметического) показателей.

##### **Критерии оценивания.**

Девушки (первой и второй функциональной группы здоровья): Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз):

5 баллов - > 15;

4 балла - 12-15;

3 балла - 8-11;

2 балла - 4-7;

1 балл – 1-3;  
0 баллов - 1.  
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз): 5 баллов – > 45;  
4 балла – 40-45;  
3 балла – 33-39;  
2 балла – 26-32;  
1 балл – 19-25;  
0 баллов – 19.  
Наклон вперед из положения стоя (см): 5 баллов – > 16;  
4 балла – 12-16;  
3 балла – 8-11;  
2 балла – 4-7;  
1 балл – 0-3;  
0 баллов – 0.  
Прыжок в длину с места (см): 5 баллов – > 182;  
4 балла – 167-182;

3 балла – 151-166;  
2 балла – 135-150;  
1 балл – 120-134;  
0 баллов – 120.  
Юноши (первой и второй функциональной группы здоровья): Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз):  
5 баллов - > 43;  
4 балла - 35 - 43;  
3 балла - 26-34;  
2 балла - 17-25;  
1 балл – 10-18;  
0 баллов - 10.  
Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз):  
5 баллов – > 15;  
4 балла – 12-15;  
3 балла – 8-11;  
2 балла – 4-7;  
1 балл – 1-3;  
0 баллов – 0.  
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз): 5 баллов – > 50;  
4 балла – 44-50;  
3 балла – 37-43;  
2 балла – 30-36;  
1 балл – 23-29;  
0 баллов – 29.  
Наклон вперед из положения стоя (см):  
5 баллов – > 14;  
4 балла – 11-14;  
3 балла – 7-10;  
2 балла – 3-6;  
1 балл – (-1) -2;  
0 баллов – (-1).  
Прыжок в длину с места (см):  
5 баллов – > 240;

4 балла – 226 - 240;  
3 балла – 211 - 225;  
2 балла – 196- 210;  
1 балл – 180-195;  
0 баллов – 180.

Девушки (третья функциональная группа здоровья): Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз): 5 баллов - > 12;

4 балла – 9-12;  
3 балла -5-8;  
2 балла -2-4;  
1 балл – 1-2;  
0 баллов - 1.

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз): 5 баллов – > 40;

4 балла –35-40;  
3 балла –29-34;  
2 балла –22-28;  
1 балл –15-21;  
0 баллов – 15.

Наклон вперед из положения стоя (см):

5 баллов – > 16;  
4 балла – 12-16;  
3 балла – 8-11;  
2 балла – 4-7;  
1 балл – 0-3;  
0 баллов – 0.

Прыжок в длину с места (см):

5 баллов – > 180;  
4 балла – 165-180;  
3 балла – 145-164;  
2 балла –130-144;  
1 балл –115-129;  
0 баллов – 115.

Юноши (третья функциональная группа здоровья):

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз): 5 баллов - > 40;

4 балла - 32 - 40;  
3 балла - 23-31;  
2 балла - 14-22;  
1 балл –7-13;  
0 баллов - 7.

Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз):

5 баллов – > 13;  
4 балла – 10-13;  
3 балла – 6-9;  
2 балла – 3-5;  
1 балл – 1-2;  
0 баллов – 0.

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз): 5 баллов – > 43;

4 балла – 37-43;

3 балла – 31-36;

2 балла – 24-30;

1 балл – 17-23;

0 баллов – 17.

Наклон вперед из положения стоя (см): 5 баллов – > 14;

4 балла – 11-14;

3 балла – 7-10;

2 балла – 3-6;

1 балл – (-1) -2;

0 баллов – (-1).

Прыжок в длину с места (см):

5 баллов – > 220;

4 балла – 206-220;

3 балла – 191-205;

2 балла – 176-190;

1 балл – 160-175;

0 баллов – 160.

#### **6.1.4 семестр 1 | Оценка объема двигательной активности**

##### **Описание процедуры.**

Оценка объема двигательной активности предполагает учет посещения обучающимся практических занятий в соответствии с учебным планом. Оценивается по пятибалльной шкале. Обучающихся, освобожденных от двигательной активности (посещения практических занятий) в ИРНИТУ нет, каждому студенту подбирается двигательная активность в соответствии с его возможностями (функциональная группа здоровья). До 30% посещений может быть зачтено участием в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых спортивным клубом ИРНИТУ во внеучебное время (одно посещение за один день соревнований)

##### **Критерии оценивания.**

Критерии "Оценка объема двигательной активности":

5 баллов - 100 %;

4 балла - 90 %;

3 балла - 80 %;

2 балла - 70 %;

1 балл - 60 %;

0 баллов - 60 %.

#### **6.2 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

##### **6.2.1 Критерии и средства (методы) оценивания индикаторов достижения компетенции в рамках промежуточной аттестации**

Индикатор достижения компетенции	Критерии оценивания	Средства (методы) оценивания промежуточной аттестации
УК -7.1	<p>Выполняет контрольные упражнения и (или)тесты в соответствии с установленными требованиямифункциональных групп здоровья.</p> <p>Демонстрирует знанияосновных понятий в области физической культуры и спорта, естественно-научного базиса физической культуры, основ здорового образа жизни, методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, особенностей профессионально-прикладной физической подготовки студентов.</p> <p>Обладает умениями ведения здорового стиля жизни,использования физических упражнений для оптимизации работоспособности, самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений в соответствии с личностными особенностями, осуществления самоконтроля за состоянием своего организма и корректной интерпретации его результатов.</p>	<p>Тестирование физической подготовленности</p> <p>Тест.</p> <p>Оценка объема двигательной активности.</p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий.</p>

## 6.2.2 Типовые оценочные средства промежуточной аттестации

### 6.2.2.1 Семестр 1, Типовые оценочные средства для проведения зачета по дисциплине

#### 6.2.2.1.1 Описание процедуры

Промежуточная аттестация проводится на основе критериев оценивания: 1. Тест(СРС) теоретических знаний по соответствующей компетенции пройден на 70% и более правильных ответов; 2. Анализ значений (среднее арифметическое значение) показателей текущего контроля успеваемости (оценка объема двигательной активности; оценка техники выполнения двигательных действий; оценка физической подготовленности) по всем изучаемым в соответствующем семестре темам составляет - 3 балла и более.

### 6.2.2.1.2 Критерии оценивания

Зачтено	Не зачтено
Выполнение всех критериев оценивания промежуточной аттестации.	Невыполнение одного или всех критериев оценивания промежуточной аттестации.

## 7 Основная учебная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2025. – 271 с. – ISBN 978-5-4497-4249-0 - URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html>
2. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 томах. Том 1. Естественно-научные и методологические основы физической культуры и физического воспитания / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. – Иркутск: ИРНИТУ, 2022. – 225 с. – ISBN 978-5-8038-1790-1. – URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31960.pdf>
3. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 томах. Том 2. Особенности физического воспитания студентов / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. – Иркутск: ИРНИТУ, 2022. – 243 с. – ISBN 978-5-8038-1791-8: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31961.pdf>
4. . Рубцова, И. В. Основы здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина. – Воронеж: ВГАС, 2022. – 56 с. // Лань: электронно-библиотечная система. URL: <https://e.lanbook.com/book/310397>

## 8 Дополнительная учебная литература и справочная

1. Физическая культура и спорт. Теория освоения физических нагрузок и методики подготовки к испытательным тестам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в самостоятельной подготовке студентов: учебное пособие / Е. А. Ананичев, Л. Б. Никулина, Т. В. Скляр [и др.]. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2022. – 214 с. – ISBN 978-5-7937-2134-9. –URL: <https://www.iprbookshop.ru/140195.html>
2. Лавриненко, Н. И. Общая физическая подготовка в системе высшего образовательного учреждения: учебно-методическое пособие / Н. И. Лавриненко, И. Е. Прокофьев, В. И. Лавриненко. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2023. – 111 с. – ISBN 978-5-00151-401-5. - URL: <https://e.lanbook.com/book/393290>
3. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие / П. К. Петров. – 2-е изд. – Саратов: Вузовское образование, 2024. – 377 с. – ISBN 978-5-4487-1002-5. URL: <https://www.iprbookshop.ru/142077.html>
4. Чедова, Т. И. Физическая культура. Физическая подготовка студентов в системе физического воспитания: учебно-методическое пособие / Т. И. Чедова. – Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2022. – 108 с. – ISBN 978-5-7944-3814-7. URL: <https://www.iprbookshop.ru/139956.htm>.
5. Халилова, А. Ф. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетенции у студентов вузов на занятиях физической культурой: монография / А. Ф.

Халилова, Р. Г. Хуснутдинова. – Казань: Издательство КНИТУ, 2021. – 132 с. – ISBN 978-5-7882-3041-2. URL: <https://www.iprbookshop.ru/129151.html>

6. Яковлева, В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр: учебное пособие для вузов / В. Н. Яковлева. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2025. – 128 с. – ISBN 978-5-507-50716-0 URL: <https://e.lanbook.com/book/458393>

## **9 Ресурсы сети Интернет**

1. <http://library.istu.edu/>
2. <https://e.lanbook.com/>

## **10 Профессиональные базы данных**

1. <http://new.fips.ru/>
2. <http://www1.fips.ru/>

## **11 Перечень информационных технологий, лицензионных и свободно распространяемых специализированных программных средств, информационных справочных систем**

1. Microsoft Office Professional Plus 2013
2. Microsoft Office Standard 2010\_RUS\_ поставка 2010 от ООО "Азон"
3. СПС "Консультант Плюс" \_поставка 2024-25
4. Антивирусная программа Drweb.
5. Adobe Photoshop CS5
6. CorelDRAW X5
7. 7 - Zip.

## **12 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Спортивный зал - беспроводная микрофонная система, система с двумя вокальными микрофонами, баскетбольный щит, коврик, мяч волейбольный, мяч баскетбольный, вышка судейская «Олимпийская», медицинбол, скакалка гимнастическая, секундомер электронный; электро–гидравлическая мобильная б/б ферма с табло SM со строкой, шведская стенка, стойка волейбольная, степ платформа, подиум, канат, тренажер для занятий по скалолазанию, ступы деревянные, конус сигнальный, фитбол, гантели, мяч для художественной гимнастики, экспандер резиновый кольцо, экспандер лента, боксерский ринг на подиуме, мат гимнастический, разметка волейбольной и баскетбольной площадки, скамейки гимнастические, стационарные скамейки вдоль стен, комплект мебели (шкаф купе, зеркала).
2. Помещение для самостоятельной работы.