

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

Структурное подразделение «Центр спортивной подготовки»

**УТВЕРЖДЕНА:**  
на заседании кафедры  
Протокол №8 от 26 февраля 2025 г.

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

Специальность: 21.05.04 Горное дело

Маркшейдерское дело

Квалификация: Горный инженер (специалист)

Форма обучения: очная

Документ подписан простой электронной  
подписью  
Составитель программы: Елифанова Марина  
Георгиевна  
Дата подписания: 18.06.2025

Документ подписан простой электронной  
подписью  
Утвердил: Демидов Александр Геннадьевич  
Дата подписания: 18.06.2025

Год набора – 2025

Иркутск, 2025 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 ОС-7 Способность поддерживать уровень физической подготовленности, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК ОС-7.1                  |

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

| Код индикатора | Содержание индикатора                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Результат обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК ОС-7.1      | 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 самоконтроля за состоянием своего организма. Знает особенности методики профессионально-прикладной физической подготовки студента | <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.<br><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>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 здоровьесформирующими 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: «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

## 3 Объем дисциплины

Объем дисциплины составляет – 2 ЗЕТ

| Вид учебной работы                                              | Трудоемкость в академических часах<br>(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

| №<br>п/п | Наименование<br>раздела и темы<br>дисциплины | Виды контактной работы |              |    |              |         |              | СРС |              | Форма<br>текущего<br>контроля |
|----------|----------------------------------------------|------------------------|--------------|----|--------------|---------|--------------|-----|--------------|-------------------------------|
|          |                                              | Лекции                 |              | ЛР |              | ПЗ(СЕМ) |              |     |              |                               |
|          |                                              | №                      | Кол.<br>Час. | №  | Кол.<br>Час. | №       | Кол.<br>Час. | №   | Кол.<br>Час. |                               |
| 1        | 2                                            | 3                      | 4            | 5  | 6            | 7       | 8            | 9   | 10           | 11                            |
| 1        | Тестирование<br>физической                   |                        |              |    |              | 1       | 4            |     |              | Оценка<br>физическо           |

|   |                                   |  |  |  |  |   |    |   |    |                                                                                        |
|---|-----------------------------------|--|--|--|--|---|----|---|----|----------------------------------------------------------------------------------------|
|   | подготовленности обучающихся.     |  |  |  |  |   |    |   |    | й подготовленности                                                                     |
| 2 | Общая физическая подготовка       |  |  |  |  | 2 | 14 |   |    | Оценка объема двигательной активности                                                  |
| 3 | Техническая подготовка            |  |  |  |  | 3 | 14 |   |    | Оценка объема двигательной активности, Оценка техники выполнения двигательных действий |
| 4 | Изучение теоретического материала |  |  |  |  |   |    | 1 | 40 | 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 / сост.: О. В. Яловенко, Л. Н. Просвирина. — Иркутск : ИРНИТУ, 2022. — 41 с. — er-27201.

<http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-27201.pdf>

2. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Подвижные игры: методические указания к выполнению практических занятий / сост.: Л. Ф. Наталевич, Л. Н. Просвирина. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - 63 с. - URL:

<http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-27290.pdf>.

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

1. Физическая культура и спорт : методические указания по выполнению самостоятельной работы (1с-40 ч.) / Иркутский национальный исследовательский технический университет ; сост. О. И. Кузьмина. - Иркутск : ИРНИТУ, 2023. - 338 с. - URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-32341.pdf>.

#### 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 | 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 не значительные 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.

### **6.1.2 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.

### 6.1.3 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.

### 6.1.4 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 ОС-7.1                        | Выполняет контрольные упражнения и (или) тесты в соответствии с установленными требованиями для | Тестирование физической подготовленности              |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                        |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>функциональных групп здоровья. Демонстрирует знания основных 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. 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>. Тест. Оценка объема двигательной активности. 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. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе : учебное пособие : в 2 т. / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. Т. 1 : Естественно-научные и методологические основы физической культуры и физического воспитания , 2022. - 225.

2. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе : учебное пособие : в 2 т. / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. Т. 2 : Особенности физического воспитания студентов, 2022. - 243.
3. Быченков С. В. Физическая культура : учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын, 2025. - 271.
4. Рубцова И. В. Основы здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина, 2022. - 56.

## **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 / Е. А. Ананичев [и др.], 2022. - 214.
2. Лавриненко Н. И. Общая физическая подготовка в системе высшего образовательного учреждения : учебно-методическое пособие / Н. И. Лавриненко, И. Е. Прокофьев, В. И. Лавриненко, 2023. - 111.
3. Калимуллина О. А. Педагогика профессионального образования в сфере физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / О. А. Калимуллина, Ю. Н. Кузнецова, 2021. - 43.
4. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учебное пособие / П. К. Петров, 2024. - 377.
5. Чедова Т. И. Физическая культура. Физическая подготовка студентов в системе физического воспитания : учебно-методическое пособие / Т. И. Чедова, 2022. - 108.
6. Халилова А. Ф. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетенции у студентов вузов на занятиях физической культурой : монография / А. Ф. Халилова, Р. Г. Хуснутдинова, 2021. - 132.

## **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 2010 Russian OpenLicensePack NoLevel AcademicEdition
2. Microsoft Windows High Performance Computing (HPC) Server 2008

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

1. Мяч волейбольный с эмблемой РФВ
2. Мяч баскетбольный профессиональный
3. Мяч футбольный
4. Гантели фиксированные (от 12,5кг до 50кг)
5. Гантели для аэробики /2кг/
6. Гантели 1 кг
7. коврик гимнастический