

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

«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление: 22.03.02 Металлургия

Электрометаллургия алюминия

Квалификация: Бакалавр

Форма обучения: очная

Документ подписан простой электронной
подписью
Составитель программы: Кузнецова Лариса
Владимировна
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 «Оздоровительная физическая культура» 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-7.2

1.2 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы

Код индикатора	Содержание индикатора	Результат обучения
УК ОС-7.2	Выполняет физические упражнения с правильной дозировкой нагрузки, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, применяет сформированные навыки для развития и совершенствования психофизических способностей	Знать Особенности выбора физических упражнений в соответствии с решаемой задачей Уметь Выполнять специальные упражнения в соответствии с особенностями избранного элективного курса. Владеть Двигательными умениями, необходимыми для решения частных задач физического воспитания; системой практических навыков, развивающих и совершенствующих психофизические способности.

2 Место дисциплины в структуре ООП

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

Дисциплина является предшествующей для дисциплин/практик: Нет

3 Объем дисциплины

Объем дисциплины составляет – 0 ЗЕТ

Вид учебной работы	Трудоемкость в академических часах (Один академический час соответствует 45 минутам астрономического часа)	
	Всего	Семестр № 1
Общая трудоемкость дисциплины	328	328
Аудиторные занятия, в том числе:	64	64
лекции	0	0
лабораторные работы	0	0
практические/семинарские занятия	64	64
Самостоятельная работа (в т.ч. курсовое проектирование)	264	264

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 физическо й подготовл енности
2	Техническая подготовка					2	26			Оценка объема двигательн ой активност и, Оценка техники выполнени я двигательн ых действий
3	Общая физическая подготовка					3	28	1	264	Оценка объема двигательн ой активност и
4	Тестирование физической подготовленности					4	4			Оценка физическо й подготовл енности
5	Изучение теоретического материала					5	2			Тест
	Промежуточная аттестация									Зачет
	Всего						64		264	

4.2 Краткое содержание разделов и тем занятий

Семестр № 1

№	Тема	Краткое содержание
1	Тестирование	Определение уровня развития физических качеств

	физической подготовленности обучающихся	обучающихся (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости) в соответствии с требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".
2	Техническая подготовка	Формирование двигательных умений и навыков в подвижных играх, атлетической гимнастике и лёгкой атлетике.
3	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).
4	Тестирование физической подготовленности	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".
5	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	4
2	Техническая подготовка(подвижные игры, атлетическая гимнастика,лёгкая атлетика)	26
3	Общая физическая подготовка	28
4	Тестирование физической подготовленности	4
5	Особенности выбора физических упражнений в соответствии с решаемой задачей	2

4.5 Самостоятельная работа

Семестр № 1

№	Вид СРС	Кол-во академических часов
1	Подготовка к практическим занятиям	264

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. Спортивные игры. Баскетбол: методические указания по проведению практических занятий / сост.: Р. А. Амбарцумян, О. И. Кузьмина. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - 47 с. - <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-27204.pdf>
2. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Спортивные игры. Футбол (Технические приемы игры в футбол) : методические указания к проведению практических занятий / сост. А. И. Пономарев. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - 47 с. - <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-27219.pdf>
3. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка в вузе: методические указания к выполнению практических занятий по общеподготовке / сост.: О. В. Яловенко, Л. Н. Просвирина. - Иркутск : ИРНИТУ, 2022. - 41 с. - <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-27201.pdf>.
4. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Спортивные игры. Волейбол: методические указания к проведению практических занятий / сост.: Е. Н. Грицай. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - 74 с. - <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-27247.pdf>
5. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика: методические указания к выполнению практических занятий по легкой атлетике / сост.: О. В. Яловенко, Л. Н. Просвирина. - Иркутск : ИРНИТУ, 2022. - 27 с. - <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-27200.pdf>
6. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика : методические указания к выполнению практических занятий / сост.: А. И. Несмеянов, Л. В. Кузнецова. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - 38 с. - <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-27391.pdf>
7. 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. - <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-27290.pdf>
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Профилактика плоскостопия и формирование осанки у обучающихся III функциональной медицинской группы: методические указания к проведению практических занятий / сост.: Л. Н. Просвирина, О. И. Кузьмина. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - 36 с. - <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-27199.pdf>
9. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая культура для обучающихся с ослабленным здоровьем: методические указания к проведению практических занятий / сост.: Л. Ф. Наталевич [и др.]. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - 52 с. - <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-27202.pdf>
10. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания : методические указания к проведению практических занятий / сост.: Л. Ф. Наталевич, Л. Н. Просвирина. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - 31 с. - <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-27291.pdf>

5.1.2 Методические указания для обучающихся по самостоятельной работе:

Элективные курсы по физической культуре и спорту. Дисциплина "Оздоровительная физическая культура": методические указания по выполнению самостоятельной работы (2с-64, 3с-52, 4с-52) / Иркутский национальный исследовательский технический

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 физической подготовленности

Описание процедуры.

Тестирование физической подготовленности обучающихся проводится по 7 показателям у юношей и 6 показателям у девушек. Предполагает оценку физических возможностей по пятибалльной шкале, на основе анализа значений (среднего арифметического) показателей.

Критерии оценивания.

Критерий «Оценка физической подготовленности»

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз):

Юноши:

5 баллов - > 35;

4 балла – 27-35;

3 балла – 20-26;

2 балла - 15-19;

1 балл – 10-14

0 баллов - 10.

Девушки:

5 баллов - > 12;

4 балла – 10-12;

3 балла – 6-9;

2 балла - 3-5;

1 балл – 1-4

0 баллов - 1.

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

5 баллов – > 12;

10

4 балла – 8-12;

3 балла – 4-7;

2 балла – 2-3;

1 балл – 1;

0 баллов – 0.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз):

Юноши:

5 баллов – > 40;

4 балла – 35-40;

3 балла – 28-34;

2 балла – 20-27;

1 балл – 15-19;

0 баллов – 15.

Девушки:

5 баллов – > 36

4 балла – 30-36;

3 балла – 24-29;

2 балла – 18-23;

1 балл – 12-17;

0 баллов – 12.

4. Наклон вперед из положения стоя (см):

Юноши

5 баллов – > 10;

4 балла – 8-10;

3 балла – 5-7;

2 балла – 3-4;

1 балл – 1-2;

0 баллов – 1.

Девушки:

5 баллов – > 15;

4 балла – 10-15;

3 балла – 7-9;

2 балла – 5-6;

1 балл – 3-4;

0 баллов – 3.

5. Прыжок в длину с места (см):

Юноши:

5 баллов – > 210;

4 балла – 190-210;

3 балла – 175-189;

2 балла – 165-174;

1 балл – 150-164;

0 баллов – 150.

Девушки:

5 баллов – > 170;

4 балла – 159-170;

3 балла – 140-158;

2 балла – 130-139;

11

1 балл – 120-129;

0 баллов – 120

6. Бег 60 м (с):

Юноши:

5 баллов – 9,5;

4 балла – 9,5-9,8;

3 балла – 9,9-10,1;

2 балла – 10,2-10,4;

1 балл – 10,5-10,7;

0 баллов – >10,7.

Девушки:

5 баллов – 11,5;

4 балла – 11,5-11,8;

3 балла – 11,9-12,1;

2 балла – 12,2-12,4;

1 балл – 12,5-12,7;

0 баллов – >12,7.

7. Бег 1000 м (мин, с):

Юноши:

5 баллов – 4,29;

4 балла – 4,29 - 4,59;

3 балла – 5,00 - 5,29;

2 балла – 5,30 - 5,59;

1 балл – 6,00 – 6,30;

0 баллов – > 6,30.

Девушки:

5 баллов – 4,44;

4 балла – 4,44 – 5,20;

3 балла – 5,19 – 6,00;

2 балла – 6,01 - 6,30;

1 балл – 6,31 – 7,00;

0 баллов – > 7,00.

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.

Критерий «Оценка техники выполнения двигательных действий»:

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.

6.1.3 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.

Тест включает в себя 5 вопросов.

Вопросы по теме «Особенности выбора физических упражнений в соответствии с решаемой задачей» формируются на основании прилагаемого перечня:

1. Физические упражнения и их классификация

2. Цели физических упражнений

3. Спортивные упражнения

4. Физические упражнения, имеющие общий оздоровительный эффект

5. Спортивные упражнения

6. Ациклические упражнения

7. Средства развития общей выносливости

8. Выбор физических упражнений для укрепления здоровья

9. Виды упражнений для улучшения физической подготовленности
10. Как правильно сочетать упражнения для достижения наилучших результатов

Критерии оценивания.

Освоение теоретического материала считается успешно пройденным, если студент набирает 80 % 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 %;

9

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-7.2	Выполняет контрольные упражнения и (или) тесты в соответствии с установленными требованиями для функциональных групп здоровья.	Оценка объема двигательной активности. Оценка техники выполнения двигательных действий. Оценка физической подготовленности

		Тест.
--	--	-------

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 теоретических знаний по соответствующей компетенции (индикаторам её достижения) пройден на 80% 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. Халилова А. Ф. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетенции у студентов вузов на занятиях физической культурой : монография / А. Ф. Халилова, Р. Г. Хуснутдинова, 2021. - 132.
4. Яковлева В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр : учебное пособие для вузов / В. Н. Яковлева, 2025. - 128.
5. Файзрахманов И. И. Атлетическая гимнастика как средство оздоровительной физической культуры : учебное пособие / И. И. Файзрахманов, Е. А. Фонарева, Д. В. Фонарев, 2024. - 146.
6. Ткач И. М. Физическая культура: направления и формы оздоровления организма : учебное пособие / И. М. Ткач, Е. В. Матухно, 2024. - 69.

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 баскетбольный
2. Сооружение-Стадион
3. Мяч волейбольный с эмблемой Российской Федерации
4. Мяч футбольный
5. Коврик гимнаст
6. Гантели 1 кг
7. Гантели 3 кг