

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 №6 от 25 февраля 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление: 22.03.02 Metallургия

Электрометаллургия алюминия

Квалификация: Бакалавр

Форма обучения: очная

Документ подписан простой электронной
подписью
Составитель программы: Кузнецова Лариса
Владимировна
Дата подписания: 04.06.2026

Документ подписан простой электронной
подписью
Утвердил: Демидов Александр Геннадьевич
Дата подписания: 05.06.2026

Год набора – 2026

Иркутск, 2026 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	Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания ЗОЖ с учетом особенностей организма	Знать разновидности современных здоровьесберегающих технологий, цели, задачи и методические рекомендации. Уметь выполнять физические упражнения с использованием современных здоровьесберегающих технологий и с учетом особенностей организма. Владеть техникой выполнения основных общеразвивающих физических упражнений.

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:

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	Общая физическая подготовка					1	28	1	264	Оценка объема двигательной активности и
2	Техническая подготовка					2	30			Оценка объема двигательной активности и, Оценка техники выполнения двигательных действий
3	Тестирование физической подготовленности					3	4			Оценка физической подготовленности
4	Изучение теоретического материала					4	2			Тест
	Промежуточная аттестация									Зачет
	Всего						64		264	

4.2 Краткое содержание разделов и тем занятий

Семестр № 1

№	Тема	Краткое содержание
1	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).
2	Техническая	Формирование двигательных умений и навыков в

	подготовка	подвижных играх, атлетической гимнастике и лёгкой атлетике.
3	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".
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	Общая физическая подготовка	28
2	Техническая подготовка	30
3	Тестирование физической подготовленности	4
4	Выбор здоровьесберегающих технологий для поддержания ЗОЖ с учетом особенностей организма	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 / Р. А. Амбарцумян; Иркут. нац. исслед. техн. ун-т. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 33 с. – Текст: электронный. Экземпляры: ег-44047ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ
2. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Спортивные игры. Футбол: методические указания к проведению практических занятий по футболу. Технические приемы игры в футбол / А. И. Пономарев; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 49 с.

Экземпляры:eg-44100ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ

3.Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка в вузе: методические указания к выполнению практических занятий по общеподготовке / О. В. Яловенко; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 44 с. Экземпляры:eg-44113ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ

4. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Спортивные игры. Волейбол: методические указания к проведению практических занятий по волейболу / Е. Н. Грицай; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 74 с.

Экземпляры:eg-44064ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ

5. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика: методические указания к проведению практических занятий по легкой атлетике / О. В. Яловенко, Л. Н. Просвирина; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 29 с. Экземпляры:eg-44108ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ

6. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика": методические указания к выполнению практических занятий / А. И. Несмеянов, Л. В. Кузнецова; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 39 с.

Экземпляры:eg-44089ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ

7. 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:eg-44063ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ

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 / Е. Н. Грицай, Л. Н. Просвирина, О. И. Кузьмина; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 33 с. Экземпляры:eg-44061ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ

9.Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая культура для обучающихся с ослабленным здоровьем: методические указания к проведению практических занятий / Е. Н. Грицай, Л. Ф. Наталевич, Л. Н. Просвирина, Н. М. Ощерина; под общей редакцией Е. Н. Грицай; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 53 с.

Экземпляры:eg-44060ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ

10. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания: 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. – 21 с.

Экземпляры:eg-44065ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ

5.1.2 Методические указания для обучающихся по самостоятельной работе:

1.Элективные курсы по физической культуре и спорту. Дисциплина "Оздоровительная физическая культура": методические указания по выполнению самостоятельной работы

(1с-264) / М. Н. Оробей; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 40 с. Экземпляры:er-44094ЭБ 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. Тест включает в себя 10 вопросов.

Вопросы по теме ««Выбор здоровьесберегающих технологий для поддержания ЗОЖ с учетом особенностей организма» формируются на основании прилагаемого перечня:

1. Определите составляющие входящие в понятие «здоровье».
2. Виды деятельности, способствующие укреплению здоровья и профилактике заболеваний.
3. Понятие, цель и задачи здоровьесберегающих технологий.
4. Методические компоненты здоровьесберегающих технологий.
5. Виды здоровьесберегающих технологий.
6. Методы здоровьесберегающих технологий.
7. Основные компоненты здоровьесберегающих образовательных технологий.
8. Что предусматривает здоровьесбережение в процессе обучения и воспитание студентов.
9. Влияние здоровьесберегающих технологий на успеваемость студентов.
10. Физкультурно-оздоровительный компонент здоровьесберегающих технологий.

Критерии оценивания.

Освоение теоретического материала считается успешно пройденным, если студент набирает 80 % правильных ответов.

6.1.2 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 %;
баллов - < 60 %.

6.1.3 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 – 1-2;
0 баллов - 0.

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

5 баллов – > 12;
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 – 0.

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;

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

6.1.4 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;
 1балл - Упражнение выполнено без соблюдения техники;
 0 баллов - Упражнение не выполнено

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.	Тестирование физической подготовленности. Оценка объема двигательной активности.

		Оценка техники выполнения двигательных действий. 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. 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 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART

[Сайт] – URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

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.

[Сайт] – URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31960.pdf> (дата обращения: 25.02.2026).

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.

[Сайт] – URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31961.pdf> (дата обращения: 25.02.2026).

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.

[Сайт] – URL: <https://e.lanbook.com/book/310397> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

8 Дополнительная учебная литература и справочная

1. Иванов, А. В. Элективный курс «Физическая культура и спорт. Атлетическая гимнастика»: учебное пособие / А. В. Иванов. – Симферополь: КИПУ, 2023. – 168 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система.

[Сайт] – URL: <https://e.lanbook.com/book/387566> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

2. Инклюзивное образование в физической культуре и спорте: учебное пособие / Мельникова, А. Ю., Таламова [и др.]. – Омск: СибГУФК, 2023. – 149 с. – ISBN 978-5-91302-28-5. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система.

[Сайт] – URL: <https://e.lanbook.com/book/398723> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

3. Ткач, И. М. Физическая культура: направления и формы оздоровления организма: учебное пособие / И. М. Ткач, Е. В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: Комсомольский-на-Амуре государственный университет, 2024. – 69 с. – ISBN 978-5-7765-1570-5. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт].

[Сайт] – URL: <https://www.iprbookshop.ru/140672.html> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

4. Файзрахманов, И. И. Атлетическая гимнастика как средство оздоровительной физической культуры: учебное пособие / И. И. Файзрахманов, Е. А. Фонарева, Д. В. Фонарев. – Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2024. – 146 с. – ISBN 978-5-6050000-4-4. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система.

[Сайт] – URL: <https://e.lanbook.com/book/452057> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

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. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт].

[Сайт] – URL: <https://www.iprbookshop.ru/129151.html> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

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. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система.

[Сайт] – URL: <https://e.lanbook.com/book/458393>(дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

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. Свободно распространяемое программное обеспечение 1. Microsoft® Office Professional Plus 2010 Russian OpenLicensePack NoLevel AcademicEdition
2. Свободно распространяемое программное обеспечение 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