

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

«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Направление: 22.03.02 Металлургия

Электрометаллургия алюминия

Квалификация: Бакалавр

Форма обучения: очная

Документ подписан простой электронной
подписью
Составитель программы: Амбарцумян Рима
Агасовна
Дата подписания: 01.06.2026

Документ подписан простой электронной
подписью
Утвердил: Демидов Александр Геннадьевич
Дата подписания: 03.06.2026

Год набора – 2026

Иркутск, 2026 г.

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

1.1 Дисциплина «Спортивные игры» 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 «Спортивные игры» 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	30	1	264	Оценка объема двигательной активности и
2	Техническая подготовка					2	28			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 по

	подготовка	спортивным дисциплинам баскетбол, волейбол, футбол.
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	30
2	Техническая подготовка	28
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. 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: ег-44113ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ

2. 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: eg-44047ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ

3. 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

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. 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

5.1.2 Методические указания для обучающихся по самостоятельной работе:

1. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Дисциплина "Спортивные игры. Баскетбол": методические указания по выполнению самостоятельной работы (1с-264) / Р. А. Амбарцумян; Иркут. нац. исслед. техн. ун-т. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 13 с. – Текст: электронный.

Экземпляры: eg-44046ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ

2. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Дисциплина "Спортивные игры. Волейбол": методические указания по выполнению самостоятельной работы (1с-264) / Д. В. Векшина; Иркут. нац. исслед. техн. ун-т. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – Текст: электронный. Экземпляры: eg-44051ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ

3. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Дисциплина "Спортивные игры. Футбол": методические указания по выполнению самостоятельной работы (1с-264) / А. И. Пономарев; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 13 с.

Экземпляры: eg-44101ЭБ 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 | 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 10 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.

6.1.2 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.

5 баллов - 100 %;
4 балла - 90 %;
3 балла - 80 %;
2 балла - 70 %;
1 балл - 60 %;
0 баллов - 60 %.

6.1.3 семестр 1 | Оценка физической подготовленности

Описание процедуры.

Тестирование физической подготовленности обучающихся проводится по 7 показателям у девушек и 8 показателям у юношей.

Предполагает оценку физических возможностей по пятибалльной шкале, на основе анализа значений (среднего арифметического) показателей.

Критерии оценивания.

Критерии оценки. Девушки.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз);
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин(раз);
3. Наклон вперед из положения стоя (см);
4. Прыжок в длину с места (см);
5. Бег 100 м (с);
6. Бег 1000 м (мин, с);

7. Бег 2000 м (мин, с).

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 - 0.

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.

Бег 100 м (с):

5 баллов - <16, 6;

4 балла - 16,6-17,0;

3 балла - 17,1-17,5;

2 балла - 17,6-18,0;

1 балл - 18,1-18,5;

0 баллов - >18,5.

Бег 1000 м (мин, с):

5 баллов - <4,01;

4 балла - 4,01-4,41;

3 балла - 4,40-5,21;

2 балла - 5,20-6,01;

1 балл - 6,00-6,40;

0 баллов - >6,40.

Бег 2000 м (мин, с):

5 баллов - <9,40;

4 балла - 9,40-11,10;

3 балла - 11,11-12,40;

2 балла - 12,41-14,10;

1 балл - 14,11-15,40;

0 баллов - >15,40.

Юноши.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз);
2. Подтягивание из виса на перекладине (раз);
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз);
4. Наклон вперед из положения стоя (см);
5. Прыжок в длину с места (см);
6. Бег 100 м (с);
7. Бег 1000 м (с);
8. Бег 3000 м (мин, с).

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 – 10-16;
- 0 баллов - <18.

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 – <23.

Наклон вперед из положения стоя (см):

- 5 баллов – >14;
- 4 балла – 11-14;
- 3 балла – 7-10;
- 2 балла – 3-6;
- 1 балл – 0-(-1);
- 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.

Бег 100 м (с):

- 5 баллов – <13,2;
- 4 балла – 13,2-13,8;
- 3 балла – 13,9-14,5;
- 2 балла – 14,4 – 15,0; 1 балл – 15,1-15,7;
- 0 баллов – >15,7.

Бег 1000 м (мин, с):

- 5 баллов – <3,25;

4балла – 3,25 – 3,40;
 3 балла – 3,41 – 3,55; 2балла – 3,56 – 4,10;
 1 балл – 4,11-4,25;
 0 баллов – >4,25.
 Бег 3000 м (мин, с):
 5баллов – <12,20;
 4 балла – 12,20 -13,50;
 3 балла – 13,51-15,20;
 2 балла – 15,21-16,50;
 1 балл – 16,51-18,20;
 0 баллов – >18,20.

6.1.4 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.

Критерии оценивания.

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.

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. (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – 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. (дата обращения: 25.02.2026).

[Сайт] – 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. (дата обращения: 25.02.2026).

[Сайт] – URL: <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. (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – 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. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – 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. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – 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. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART. – (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – 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. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – 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. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – 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. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система.(дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – 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. 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 профессиональный
2. Мяч волейбольный с эмблемой РФВ
3. Сетка волейбольная профессиональная KV.REZAC
4. Мяч футбольный
5. ворота футбольные
6. Щит баскетбольный (тренировочный)