

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: 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

Государственно-правовая

Квалификация: Юрист

Форма обучения: заочная

Документ подписан простой электронной
подписью
Составитель программы: Оробей Максим
Николаевич
Дата подписания: 19.06.2025

Документ подписан простой электронной
подписью
Утвердил: Демидов Александр Геннадьевич
Дата подписания: 19.06.2025

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-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	Понимает роль физической культуры и спорта в жизни человека и подготовке специалиста. Осознает значение здорового образа жизни и способен организовать свою жизнедеятельность в соответствии с его принципами. Умеет эффективно использовать физические упражнения в ходе самостоятельных занятий для личного физического совершенствования	Знать средства и методы совершенствования физических качеств и способностей человека, укрепления здоровья. Уметь оценивать физическое и функциональное состояние своего организма, вносить коррективы в здоровый образ жизни. Владеть современными здоровьесберегающими и здоровьесформирующими технологиями, обеспечивающими высокое качество жизни.

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: «Производственная практика: преддипломная практика»

3 Объем дисциплины

Объем дисциплины составляет – 2 ЗЕТ

Вид учебной работы	Трудоемкость в академических часах (Один академический час соответствует 45 минутам астрономического часа)	
	Всего	Учебный год № 2
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Аудиторные занятия, в том числе:	4	4
лекции	4	4
лабораторные работы	0	0
практические/семинарские занятия	0	0
Самостоятельная работа (в т.ч.	64	64

курсовое проектирование)		
Трудоемкость промежуточной аттестации	4	4
Вид промежуточной аттестации (итогового контроля по дисциплине)	Зачет	Зачет

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Сводные данные по содержанию дисциплины

Учебный год № 2

№ 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	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества	1	1					1	16	Тест
2	Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента	2	1					1	16	Тест
3	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	3	1					1	16	Тест
4	Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений	4	1					1	16	Тест
	Промежуточная аттестация								4	Зачет
	Всего		4						68	

4.2 Краткое содержание разделов и тем занятий

№	Тема	Краткое содержание
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества	Физическая культура. Ценности физической культуры. Основные компоненты физической культуры. Средства физической культуры. Физическая культура как компонент высшего образования и средство целостного развития личности. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Характеристика уровней физической культуры личности. Формирование физической культуры личности студента.
2	Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента	Организм как единая биологическая система. Действие физических упражнений на основные физиологические системы организма. Социально-биологические основы физической культуры. Понятие здоровья, здоровый образ жизни и его составляющие. Организация распорядка дня, режима труда и отдыха. Основы рационального питания. Общественная и личная гигиена, закаливание. Занятия физическими упражнениями в обеспечении здорового образа жизни. Вредные привычки, их влияние на состояние здоровья.
3	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Методы и принципы физического воспитания. Основы обучения движениям и совершенствования физических качеств. Общая физическая и специальная подготовка. Структура практического занятия по физической культуре и спорту. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Зоны интенсивности физических нагрузок. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
4	Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений	Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Основные формы современного спорта. Единая спортивная классификация, её структура. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений. Характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки в условиях вуза. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, и психической. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Самоконтроль за

		состоянием своего организма.
--	--	------------------------------

4.3 Перечень лабораторных работ

Лабораторных работ не предусмотрено

4.4 Перечень практических занятий

Практических занятий не предусмотрено

4.5 Самостоятельная работа

Учебный год № 2

№	Вид СРС	Кол-во академических часов
1	Проработка разделов теоретического материала	64

В ходе проведения занятий по дисциплине используются следующие интерактивные методы обучения: Диалог

5 Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины

5.1 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

5.1.1 Методические указания для обучающихся по самостоятельной работе:

Методические указания для обучающихся по самостоятельной работе:

Физическая культура и спорт : методические указания по выполнению самостоятельной работы (для обучающихся по заочной форме обучения) / Иркутский национальный исследовательский технический университет ; сост.: О. И. Кузьмина, О. А.

Шишлянникова. - Иркутск : ИРНИТУ, 2023. - 136 с. - URL:

<http://elibr.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-32361.pdf>. - 0.00

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 учебный год 2 | Тест

Описание процедуры.

Обучающемуся предлагается тест для текущей аттестации по дисциплине с выбором одного или нескольких правильных ответов.

Критерии оценивания.

Демонстрирует знание основных понятий в области физической культуры и спорта. Умеет самостоятельно использовать физические упражнения для физического

совершенствования. Умеет осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма и корректно его оценивать.

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	Демонстрирует знание основных понятий в области физической культуры и спорта. Умеет самостоятельно использовать физические упражнения для физического совершенствования. Умеет осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма и корректно его оценивать.	Тест

6.2.2 Типовые оценочные средства промежуточной аттестации

6.2.2.1 Учебный год 2, Типовые оценочные средства для проведения зачета по дисциплине

6.2.2.1.1 Описание процедуры

Обучающийся с использованием компьютера выполняет тест (20 случайно выбранных из банка вопросов по материалам изученных тем) в течение 30 минут и по результату выполнения теста ему выставляется зачет.

Пример задания:

1. Физическая культура личности представляет собой:
 1. Специфическую форму культурной деятельности человека, направленную на раскрытие двигательных способностей человека в условиях соперничества.
 2. Вид определенной двигательной активности, направленной на активный отдых, реабилитацию, лечение и оздоровление занимающихся.
 3. Совершенствование физических качеств и способностей за счет естественного процесса формирования и последующего изменения на протяжении всей жизни человека морфофункциональных свойств его организма.
 4. Устойчивое состояние человека, включающее в себя совокупность уровня образованности в области физической культуры, мотивационно-ценностных ориентаций на систематические занятия физическими упражнениями и поддержание здорового стиля жизни, осуществления физкультурно-спортивной деятельности и высокого уровня физической подготовленности.
2. Физическое совершенство - это:
 1. Специфическая форма культурной деятельности человека, направленная на раскрытие

двигательных способностей человека в условиях соперничества.

2. Вид определенной двигательной активности, направленный на формирование идеала физического развития и физической подготовленности человека, на активный отдых, реабилитацию, лечение и оздоровление занимающихся.

3. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

3. Укажите какого компонента физической культуры личности не существует:

1. Мотивационно-ценностного.

2. Операционального.

3. Деятельностного.

4. Интеллектуального.

4. Укажите уровни проявления физической культуры личности:

1. Предноминальный.

2. Номинальный.

3. Постноминальный.

5. Какой социальной функции нет в арсенале физической культуры

1. Преобразовательно-созидательной.

2. Социализации.

3. Коммуникативно-регулятивной.

4. Предноминально-творческой.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента

Описание процедуры: Обучающемуся предлагается тест для текущей аттестации по дисциплине с выбором одного или нескольких правильных ответов.

Примерные тестовые задания:

1. Орган – это:

1. Структурно-функциональная единица живого организма.

2. Часть тела человека, занимающая соответствующее место в организме, имеющая определенную форму и строение, и выполняющая специфическую функцию.

3. Продукт жизнедеятельности клеток, состоящий из основного вещества и расположенных в нем волокон соединительной ткани.

4. Совокупность клеток, которые имеют одинаковое строение и функцию.

5. Главный источник энергии в организме.

2. Клетка состоит из:

1. Нейронов.

2. Тканей.

3. Волокон.

4. Белков.

5. Ядра и цитоплазмы.

3. Физиологическая система организма это:

1. Структурно-функциональная единица живого организма.

2. Часть тела человека, занимающая соответствующее место в организме, имеющая определенную форму и строение, и выполняющая специфическую функцию.

3. Совокупность органов, выполняющих общую для них функцию.

4. Совокупность клеток, которые имеют одинаковое строение и функцию.

5. Продукт жизнедеятельности клеток, состоящий из основного вещества и расположенных в нем волокон соединительной ткани.
4. Основные функции костной системы:
 1. Опорная и защитная.
 2. Двигательная и стабилизирующая.
 3. Опорная и двигательная.
 4. Стабилизирующая и защитная.
 5. Опорная и стабилизирующая.

5. Целенаправленные двигательные действия обеспечиваются:
 1. Гладкими мышцами.
 2. Поперечно-полосатыми мышцами.
 3. Гладкими и поперечно-полосатыми мышцами.

Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Описание процедуры:

Обучающимся предлагается тест для текущей аттестации по дисциплине с выбором одного или нескольких правильных ответов.

Примерные тестовые задания:

1. Что не относится к общественной группе ценностей физической культуры?
 1. Общий уровень знаний о методах и средствах физического совершенствования человека.
 2. Спортивные сооружения, инвентарь, спортивная экипировка, разнообразные виды спорта, комплексы физических упражнений, передовые методики физического воспитания и спортивной тренировки, произведения искусства, посвященные физической культуре и спорту.
 3. Общий научно-технический потенциал физической культуры, составляющий ее интеллектуальную основу, включающую в себя обширный комплекс специализированных знаний о физической активности человека, о правилах, методах и условиях реализации их при воспитании человека, накопленный обществом опыт физического воспитания и физической подготовки молодежи.
 4. Опыт организации физической активности.
 5. Общественное мнение, уровень престижности физической культуры и структура факторов, определяющих ее популярность в обществе.
 6. Уровень активности общества в сфере физической культуры.
2. Физическое воспитание служит для:
 1. Оптимизации физического развития спортсмена, всестороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием его духовных и нравственных качеств.
 2. Оптимизации процесса физического развития, которое выражается в ускорении прогрессирования и увеличении уровня проявления физических качеств в молодом возрасте и замедления процесса их регресса в пожилом возрасте.
 3. Формирования общей и профессиональной культуры личности спортсмена.
 4. Укрепления здоровья, развития основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкости, общей выносливости, специальных и специфических координационных), повышения функциональных возможностей организма спортсмена (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы и опорно-двигательного аппарата) для достижения наивысших результатов в соревновательной деятельности.

3. Общая физическая подготовка направлена на:

1. Формирование у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них.
2. Разностороннее воспитание физических качеств и обучение движениям для создания предпосылок успеха в различных видах деятельности.
3. Формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и здоровом образе жизни.
4. Увеличение мышечной массы.

4. Ценностно-ориентационная функция физической культуры в образовательной организации обеспечивает:

1. Возможность объединения молодежи в коллективы, команды, клубы, организации, союзы для совместной физкультурно-спортивной деятельности.
2. Достижение необходимого уровня физического развития и физической подготовленности студента, укрепление его здоровья, подготовку к успешному осуществлению профессиональной деятельности.
3. Возможность физкультурно-спортивной деятельности, в процессе которой создаются модели профессионально-личностного развития человека, стимулируются его творческие способности, осуществляются процессы самопознания, самоутверждения, саморазвития.
4. Формирование профессионально - и личностно-ценностных ориентаций, направленных на профессиональное саморазвитие и личностное самосовершенствование.

4. Под физической культурой личности подразумевают:

1. Вид культуры, содержанием которой является оптимальная двигательная деятельность, построенная на основе материальных и духовных ценностей, специально созданных в обществе для физического совершенствования человека.
2. Специфическую форму культурной деятельности человека и общества, направленную на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества.
3. Устойчивое состояние человека, включающее в себя совокупность уровня образованности в области физической культуры, мотивационно-ценностных ориентаций на систематические занятия физическими упражнениями и поддержание здорового стиля жизни, осуществления физкультурно-спортивной деятельности и высокого уровня физической подготовленности.
4. Вид двигательной активности, направленный на оздоровление, лечение, профилактику заболеваний, а также на активный отдых.
5. Вид культуры, содержание которой направлено на формирование идеала физического развития и физической подготовленности студента.

Тема 4. Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или системой физических упражнений

Описание процедуры: Обучающемуся предлагается тест для текущей аттестации по дисциплине с выбором одного или нескольких правильных ответов.

1. Основные черты спорта – это:

1. Техника и тактика соревновательной борьбы.
2. Техническая, тактическая, физическая, психологическая и морально волевая подготовка.
3. Собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, межчеловеческие отношения и нормы присущие соревновательной деятельности.
4. Спортивная тренировка и вне тренировочные факторы подготовки.
5. Престиж спорта в стране и в мире.

2. Какой группы видов спорта в классификации по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности не существует?

1. Группы видов спорта, операционную основу которых составляют действия по управлению специальными техническими средствами передвижения.
2. Группы видов спорта, двигательная деятельность в которых лимитирована условиями поражения цели из специального оружия.
3. Группы видов спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность спортсменов с предельным проявлением физических и психических качеств.
4. Группы видов спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена.
5. Группы видов спорта, в которых результат зависит от эффективности действий спортивной команды.
6. Группы видов спорта, в которую входят многоборья.
7. Группы видов спорта, основное содержание которых определяется на соревнованиях характером абстрактно-логического обыгрывания соперника.

3. Единая всероссийская спортивная классификация:

1. Классифицирует все виды спорта.
2. Классифицирует различные системы спортивных соревнований.
3. Устанавливает требования к тренерам для присвоения соответствующих категорий.
4. Устанавливает разрядные нормы и разрядные требования для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий.
5. Устанавливает требования к судьям для присвоения соответствующих категорий.

4. Звание "Мастер спорта" присваивается на срок:

1. Один год.
2. Два года.
3. Три года.
4. Пять лет.
5. Пожизненно.

5. Какой из перечисленных видов спорта не относится к видам спорта, акцентированно развивающим выносливость?

1. Слалом.
2. Спортивная ходьба.
3. Лыжные гонки и биатлон.
4. Спортивное ориентирование.
5. Триатлон.

6.2.2.1.2 Критерии оценивания

Зачтено	Не зачтено
Обучающийся демонстрирует знание основных понятий в области физической культуры и спорта. Умеет самостоятельно подбирать и использовать физические упражнения для физического совершенствования. Умеет осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма и корректно его оценивать (обучающийся при тестировании набрал	Обучающийся не демонстрирует знания основных понятий в области физической культуры и спорта. Не умеет самостоятельно подбирать и использовать физические упражнения для физического совершенствования. Не умеет осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма и корректно его оценивать (обучающийся при

60 % и более правильных ответов).

тестировании набрал менее 60 % правильных ответов).

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. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html>

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.]. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - ISBN 978-5-8038-1789-5.

Т. 1: Естественно-научные и методологические основы физической культуры и физического воспитания. - 2022. - 225 с.: ил. - ISBN 978-5-8038-1790-1: 0.00
<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 т. / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - ISBN 978-5-8038-1789-5.

Т. 2 : Особенности физического воспитания студентов. - 2022. - 243 с.: ил. - ISBN 978-5-8038-1791-8: 0.00 <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. — Текст: электронный // 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. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140195.html>

2. Бортникова, Л. В. Физическая культура для работающих студентов заочной формы обучения: учебно-методическое пособие / Л. В. Бортникова, А. Ф. Халилова, Р. С. Наговицын. — Казань: Издательство КНИТУ, 2023. — 84 с. — ISBN 978-5-7882-3337-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/136212.html>

3. Калимуллина, О. А. Педагогика профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / О. А. Калимуллина. — Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2021. — 43 с. — ISBN 978-5-6043222-5-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198677>

4. Физическая культура студентов в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. М. Колокольцев, Л. Ф. Наталевич, Л. Д. Рыбина [и др.], 2015. - 336 с.
<http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files/er-6813.pdf> er-6813
5. 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. — URL: <https://e.lanbook.com/book/393290>
6. 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. — URL: <https://e.lanbook.com/book/398723>
7. 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]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129151.html>
8. 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]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140672.html>

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 . Microsoft® Windows Professional 7 Russian
2. Свободно распространяемое программное обеспечение Microsoft® Office 2010 Russian

12 Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные комплектом учебной мебели, рабочим местом преподавателя,

доской, переносным мультимедийным оборудованием: мультимедийный проектор + ПК с выходом в Internet, лицензионным программным обеспечением.

2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные ПК с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.