



## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

### Цель освоения дисциплины:

- Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

-

### Основные задачи освоения дисциплины:

- - понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- - знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- - формирование воспитательного процесса мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- - усвоение знаний основных норм, которые российское общество выработало на основе таких ценностей как: труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);

- - развитие позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);

- - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре, овладение способностью приобретать новые знания, используя современные образовательные и ин-формационные технологии;

- - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подго-товленности, определяющей психофизическую готовность студента к буду-щей профессии;

- - приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

- - совершенствование спортивного мастерства студентов.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ)

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций:

Код компетенции	Результаты освоения ОП	Индикаторы компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
-----------------	------------------------	------------------------	---

	<p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>ИД-1 УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>	<p>знать: основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни, психофизиологические основы учебного труда;  уметь:  использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, здорового образа жизни, самостоятельно анализировать литературу по физической культуре;  владеть:  способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной, профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни.</p>
--	---	---	---

УК-7

<p>ИД-2 УК-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p>знать: основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной нормы здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности, здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, самостоятельно анализировать литературу по физической культуре; владеть: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной</p>
--	---

### 3. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучение по дисциплине лиц, относящихся к категории инвалидов, и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

В случае возникновения необходимости обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья в Университете предусматривается создание специальных условий, включающих в себя использование специальных образовательных программ, методов воспитания, дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания Университета и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

При получении высшего образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

С учетом особых потребностей обучающимся с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е. - 72 часов

**Очная форма обучения: Семестр - 1 семестр, вид отчетности – Зачет.**

Вид учебной работы	Всего часов/зачетных единиц	Семестры
		1
Общая трудоемкость дисциплины	72/2	72/2
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	72	72
В том числе:		
Практические занятия	72	72
Самостоятельная работа:		
Зачет		

**Заочная форма обучения: Курс - 2 курс, вид отчетности – Зачет.**

Вид учебной работы	Всего часов/зачетных единиц	Семестры
		2
Общая трудоемкость дисциплины	72/2	72/2
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	4	4
В том числе:		
Практические занятия	4	4

Самостоятельная работа:	68	68
Самостоятельная работа	68	68
Зачет		

## 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества часов и видов учебных занятий

### 5.1. Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Практические занятия
1	<b>Практические занятия с использованием методических материалов</b>	
1,1	<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>	2
1,2	<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>	2
1,3	<b>Основы здорового образа жизни</b>	2
1,4	<b>Психофизиологические основы учебного труда.</b>	2
1,5	<b>Организационно-методическое занятие.</b>	2
1,6	<b>Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (бег, ходьба).</b>	2
1,7	<b>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции</b>	2
1,8	<b>Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.</b>	2

2	<b>Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>	
2,1	<b>Легкая атлетика</b>	20
2,2	<b>Общефизическая подготовка</b>	16
2,3	<b>Спортивные игры</b>	20
<b>ИТОГО</b>		72
<b>Зачет</b>		
<b>Итого по дисциплине</b>		72

## 5.2. Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Практические занятия	Самостоятельная работа
1	<b>Практические занятия с использованием методических материалов</b>		
1,1	<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>	2	
1,2	<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>	2	
1,3	<b>Основы здорового образа жизни</b>		
1,4	<b>Психофизиологические основы учебного труда.</b>		
1,5	<b>Организационно-методическое занятие.</b>		
1,6	<b>Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (бег, ходьба).</b>		
1,7	<b>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции</b>		

1,8	Методика составления индивиду-альных программ физического самовоспитания и занятия с оздо-ровительной, рекреационной и восстановительной направленно-стью.		
2	Практический (учебно-тренировочные занятия)		
2,1	Легкая атлетика		
2,2	Общепфизическая подготовка¶¶¶		68
2,3	Спортивные игры		
<b>ИТОГО</b>		4	68
<b>Зачет</b>			
<b>Итого по дисциплине</b>		72	

## 6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕЙ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Физическая культура в общекуль-турной и профессиональной под-готовке студентов.:

- Опрос

Физическая культура в общекуль-турной и профессиональной под-готовке студентов.:

- Опрос

Основы здорового образа жизни:

- Опрос

Психофизиологические основы учебного труда.:

- Опрос

Организационно-методическое занятие.:

- Опрос

Методика эффективных и эконо-мичных способов овладения жиз-ненно важными умениями и навыками (бег, ходьба).:

- Опрос

Простейшие методики самооцен-ки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррек-ции:

- Опрос

Методика составления индивиду-альных программ физического самовоспитания и занятия с оздо-ровительной, рекреационной и восстановительной направленно-стью.:

- Опрос

Легкая атлетика:

- Тест

Общепфизическая подготовка¶¶¶:

- Тест

Спортивные игры:

- Тест

Промежуточная аттестация - Зачет.

## 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

#### 7.1.1. Основная литература

Небытова Л. А.. Физическая культура : учебное пособие / Небытова Л. А.. - Ставрополь : изд-во СКФУ, 2017. - 269 с.— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/642436>.— Режим доступа: ЭБС РУКОНТ: по подписке.— Текст : электронный.

Прошляков В. Д. Основы оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Прошляков В. Д., Лапкин М. М. - Санкт-Петербург : Лань, 2024. - 116 с.— URL: <https://e.lanbook.com/book/428003>.— Текст : электронный.

Бомин В. А.. Организация и проведение занятий физической культурой и спортом студентов : учеб. пособие / В. А. Бомин, А. И. Трегуб, В. В. Коваливнич. - Молодежный : Изд-во ИрГАУ, 2022. - 111 с.— Текст : непосредственный.

Бомин В. А.. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учеб. пособие для вузов и сред. учеб. заведений / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. - Иркутск : Изд-во ИрГАУ, 2019. - 322 с.— URL: [http://195.206.39.221/fulltext/i\\_030811.pdf](http://195.206.39.221/fulltext/i_030811.pdf).— Режим доступа: Электронная библиотека Иркутского ГАУ.— Текст : электронный.

#### 7.1.2. Дополнительная литература

Силовой атлетизм в системе физического воспитания студентов : учеб.-метод. пособие / В. П. Чергинец, Э. Э. Кugno, А. Н. Афонин, Е. И. Балитова. - Молодежный : Изд-во ИрГАУ, 2023. - 111 с.— Текст : непосредственный.

Физическая культура в вузе: учебно-методическое пособие. / Загородняя О.В., Малютина М.В., Соболева В.И.. - Оренбург : ФГБОУ ВПО Оренбургский государственный аграрный университет, 2016. - 84 с.— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/376984>.— Режим доступа: ЭБС РУКОНТ: по подписке.— Текст : электронный.

Физическая культура и спорт : учеб. пособие для методико-практ. самостоятельной работы студентов / В. А. Бомин [и др.]. - Иркутск : Изд-во ИрГАУ, 2019. - 141 с.— URL: [http://195.206.39.221/fulltext/i\\_030790.pdf](http://195.206.39.221/fulltext/i_030790.pdf).— Режим доступа: Электронная библиотека Иркутского ГАУ.— Текст : электронный.

Элективные курсы по физической культуре : учеб. пособие для методико-практ. самостоятельной работы студентов / В. А. Бомин [и др.]. - Иркутск : Изд-во ИрГАУ, 2019. - 56 с.— URL: [http://195.206.39.221/fulltext/i\\_030791.pdf](http://195.206.39.221/fulltext/i_030791.pdf).— Режим доступа: Электронная библиотека Иркутского ГАУ.— Текст : электронный.

### 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

[www.derjivasport.ru](http://www.derjivasport.ru)

### 7.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование программного обеспечения	Договор №, дата, организация
-------	---------------------------------------	------------------------------

Лицензионное программное обеспечение		
1	Kaspersky Business Space Security Russian Edition	Акт на передачу прав Н-0005792 от 08.06.2011 года
2	Microsoft Windows 7	Акт на передачу прав Н-0005792 от 08.06.2011 года
Свободно распространяемое программное обеспечение		
1	Mozilla Firefox 83.x	Свободно распространяемое ПО
2	Google Chrome 86.X (веб-браузер)	Свободно распространяемое ПО

## 8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий и др. объектов для проведения учебных занятий	Основное оборудование	Форма использования
1	Молодежный, ауд. 119	Спортивный инвентарь: борцовские ковры - 1 шт., мешок боксерский - 1 шт., маты гимнастические - 6 шт.	Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.
2	Молодежный, ауд. 120	Специализированная мебель: парта ученическая - 1 шт. Спортивный инвентарь: велотренажер КРТ вертикальный, магнитный В22300-С, тренажер эллиптический Ketler Vito M.	Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.

3	Молодежный, ауд. 319	<p>Специализированная мебель: стол преподавателя - 1 шт., стулья - 2 шт.</p> <p>Технические средства обучения: дорожка беговая AeroFit, велотренажер КРТ вертикальный, магнитный B22300-C, велоэллипсоид Larsen FB1032M, тренажер эллиптический Ketler Vito M, Бенч КРТ, мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), табло настенное, щит баскетбольный, стойка волейбольная, дартс, ворота футбольные, стеллаж комбинированный.</p>	<p>Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.</p>
4	Молодежный, ауд. 320	<p>Специализированная мебель: стол преподавателя - 7 шт., стулья - 11 шт.</p> <p>Технические средства обучения: Монитор 19" SAMSUNG 19C 200N - 2 шт., моноблок iRU 309, системный блок IS Mechanics Crown GP1, монитор LG Flatron W1942SE-PE, системный блок Inin EAR-001BS/450W</p> <p>Список ПО на компьютере: Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2010, Adobe Acrobat Reader, Mozilla Firefox, Opera, Google Chrome.</p>	<p>Аудитория для индивидуальных консультаций, хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.</p>

5	Молодежный, ауд. 319а	<p>Специализированная мебель: стол преподавателя - 7 шт., стулья - 11 шт.</p> <p>Технические средства обучения: Мультимедийный проектор Optoma X302, монитор 19" SAMSUNG 19C 200N, ноутбук Asus P55VA, принтер HP Laser Jet P2055, сканер Canon CanoScan LIDE 110, монитор LG Flatron, системный блок Intel E5700 Box Celerob 1800, экран проекционный Classic Solution Lyra, экран на треноге.</p> <p>Список ПО на компьютере: Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2010, Adobe Acrobat Reader, Mozilla Firefox, Opera, Google Chrome.</p>	Аудитория для индивидуальных консультаций, хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.
6	н широкого профиля с элементами по	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.

## 9. РАЗРАБОТЧИКИ

_____ (ученая степень)	_____ Старший преподаватель (занимаемая должность)	_____ Физическая культура и спорт (место работы)	_____ Панина Л. А. (ФИО)
---------------------------	--	--	--------------------------------

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта  
 Протокол № 7 от 4 марта 2026 г.

Зав.кафедрой

/Чергинец В.П./