

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Дмитриев Николай Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 11.06.2026 09:32:04

Уникальный программный ключ:

f7c6227919e4c00b74d7b682991f8553037cafb0

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

**«Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского»**

Физическая культура и спорт



Документ подписан простой электронной подписью

Организация, подписант

федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования

"Иркутский государственный аграрный университет  
им. А.А. Ежевского"

Пользователь

Иванов Д.А.

Дата подписания

27.03.2026

Подпись верна

Рабочая программа дисциплины

"Элективные курсы по физической культуре и спорту"

Направление подготовки (специальность) 38.03.01 - Экономика.

Направленность (профиль) Бухгалтерский учет и статистика  
(академический бакалавриат)

Форма обучения: очная, заочная, очно-заочная

1, 2, 3 Курс - 2, 3, 4, 5, 6 семестр/1, 2, 3 курс/2, 3, 4, 5, 6 семестр

Молодёжный, 2026

## 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 мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- - 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 информационные технологии;
- - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей 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-1УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полно-ценной 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;<br/> уметь:<br/> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, здорового образа жизни, самостоятельно анализировать литературу по физической культуре;<br/> владеть:<br/> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной, профессиональной деятельности, соблюдения норм</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

УК-7

|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ИД-2УК-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | знать: основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной нормы здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;<br>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;<br>владеть: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности, соблюдения здоровьесберегающих технологий с |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 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 9,11 з.е. - 328 часов

**Очная форма обучения: Семестр - 2, 3, 4, 5, 6 семестр, вид отчетности – Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Зачет.**

| Вид учебной работы                                     | Всего часов/зачетных единиц | Семестры |         |         |         |         |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------|----------|---------|---------|---------|---------|
|                                                        |                             | 2        | 3       | 4       | 5       | 6       |
| Общая трудоемкость дисциплины                          | 328/9,11                    | 78/2,17  | 60/1,67 | 60/1,67 | 60/1,67 | 70/1,94 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего) | 328                         | 78       | 60      | 60      | 60      | 70      |
| В том числе:                                           |                             |          |         |         |         |         |
| Практические занятия                                   | 328                         | 78       | 60      | 60      | 60      | 70      |
| Самостоятельная работа:                                |                             |          |         |         |         |         |
| Зачет                                                  |                             |          |         |         |         |         |
| Зачет                                                  |                             |          |         |         |         |         |
| Зачет                                                  |                             |          |         |         |         |         |
| Зачет                                                  |                             |          |         |         |         |         |
| Зачет                                                  |                             |          |         |         |         |         |

**Заочная форма обучения: Курс - 1, 2, 3 курс, вид отчетности – Зачет, Зачет, Зачет.**

| Вид учебной работы                                     | Всего часов/зачетных единиц | Учебные курсы |          |          |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------|----------|----------|
|                                                        |                             | 1             | 2        | 3        |
| Общая трудоемкость дисциплины                          | 328/9,11                    | 78/2,17       | 120/3,33 | 130/3,61 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего) | 6                           | 6             |          |          |

|                         |     |    |     |     |
|-------------------------|-----|----|-----|-----|
| В том числе:            |     |    |     |     |
| Практические занятия    | 6   | 6  |     |     |
| Самостоятельная работа: | 322 | 72 | 120 | 130 |
| Самостоятельная работа  | 322 | 72 | 120 | 130 |
| Зачет                   |     |    |     |     |
| Зачет                   |     |    |     |     |
| Зачет                   |     |    |     |     |

**Очно-заочная форма обучения: Семестр - 2, 3, 4, 5, 6 семестр, вид отчетности – Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Зачет.**

| Вид учебной работы                                     | Всего часов/зачетных единиц | Семестры |         |         |         |         |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------|----------|---------|---------|---------|---------|
|                                                        |                             | 2        | 3       | 4       | 5       | 6       |
| Общая трудоемкость дисциплины                          | 328/9,11                    | 78/2,17  | 60/1,67 | 60/1,67 | 60/1,67 | 70/1,94 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего) | 6                           | 6        |         |         |         |         |
| В том числе:                                           |                             |          |         |         |         |         |
| Практические занятия                                   | 6                           | 6        |         |         |         |         |
| Самостоятельная работа:                                | 322                         | 72       | 60      | 60      | 60      | 70      |
| Самостоятельная работа                                 | 322                         | 72       | 60      | 60      | 60      | 70      |
| Зачет                                                  |                             |          |         |         |         |         |
| Зачет                                                  |                             |          |         |         |         |         |
| Зачет                                                  |                             |          |         |         |         |         |
| Зачет                                                  |                             |          |         |         |         |         |
| 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     | Практические занятия с использованием методических материалов |                      |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1,1 | <b>Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом. ¶Воспитание личности студентов. 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).¶</b> | 2  |
| 1,2 | <b>Спортивные сооружения.¶Виды спортивных сооружений. Физкультурно-спортивные сооружения для спортивных и физкультурно-оздоровительных занятий, вспомогательные, для зрителей. Плавательные Бассейны. Места для занятий зимними видами спорта.¶</b>                                                                                                                                                                                                                    | 2  |
| 2   | <b>Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |
| 2,1 | <b>Лыжные гонки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 18 |
| 2,2 | <b>Общefизическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30 |
| 2,3 | <b>Спортивные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 16 |
| 2,4 | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10 |
| 3   | <b>Практические занятия с использованием методических материалов</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |
| 3,1 | <b>Основные системы организма человека.¶Сердечно-сосудистая система. Система дыхания. Опорно-двигательный аппарат. Другие системы организма¶</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2  |
| 4   | <b>Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |
| 4,1 | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10 |
| 4,2 | <b>Спортивные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20 |
| 4,3 | <b>Общefизическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 28 |
| 5   | <b>Практические занятия с использованием методических материалов</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 5,1 | <b>Составляющие спортивной тренировки.¶Тренировочная нагрузка. Постро-ение тренировочного процесса. Управление тренировочным про-цессом с применением монитор-ных систем. Состояние организма на спортивных тренировках. Фи-зиологические основы спортивной тренировки.</b> | 2  |
| 6   | <b>Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                          |    |
| 6,1 | <b>Лыжные гонки</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | 10 |
| 6,2 | <b>Общефизическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                            | 20 |
| 6,3 | <b>Спортивные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | 18 |
| 6,4 | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | 10 |
| 7   | <b>Практические занятия с использованием методических материалов</b>                                                                                                                                                                                                        |    |
| 7,1 | <b>Основы методики организации и судейства по легкой атлетике, лыжным гонкам.</b>                                                                                                                                                                                           | 2  |
| 7,2 | <b>Самостоятельные занятия физиче-ской культурой и спортом.¶Методика самоконтроля состоя-ния здоровья и физического раз-вития. Методика самостоятельно-го освоения отдельных элементов профессионально-прикладной фи-зической подготовки.¶</b>                              | 2  |
| 8   | <b>Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                          |    |
| 8,1 | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | 16 |
| 8,2 | <b>Общефизическая подготовка¶</b>                                                                                                                                                                                                                                           | 16 |
| 8,3 | <b>Спортивные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | 18 |
| 8,4 | <b>Лыжные гонки</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | 6  |
| 9   | <b>Практические занятия с использованием методических материалов</b>                                                                                                                                                                                                        |    |
| 9,1 | <b>Лечебная физическая культура¶Лечебная физическая культура (ЛФК) при нарушении обмена веществ и заболеваниях желудочно-но-кишечного тракта. ЛФК при заболеваниях органов дыхания. ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата.</b>                                      | 2  |



|                            |                                                    |     |
|----------------------------|----------------------------------------------------|-----|
| 10                         | <b>Практический (учебно-тренировочные занятия)</b> |     |
| 10,1                       | <b>Лыжные гонки</b>                                | 10  |
| 10,2                       | <b>Общefизическая подготовка</b>                   | 24  |
| 10,3                       | <b>Спортивные игры</b>                             | 20  |
| 10,4                       | <b>Легкая атлетика</b>                             | 14  |
| <b>ИТОГО</b>               |                                                    | 328 |
| <b>Зачет</b>               |                                                    |     |
| <b>Итого по дисциплине</b> |                                                    | 328 |

## 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>Инструкции по технике безопас-ности при занятиях физической культурой и спортом. ¶Воспитание личности студентов. усвоение знаний основных норм, которые российское общество вы-работало на основе таких ценно-стей как: труд, отечество, приро-да, мир, знания, культура, здоро-вье, человек (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний). Развитие позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений).¶</b> | 2                    |                        |
| 1,2   | <b>Спортивные сооружения.¶Виды спортивных сооружений. Физкультурно-спортивные со-оружения для спортивных и физ-культурно-оздоровительных заня-тий, вспомогательные, для зрите-лей. Плавательные Бассейны. Ме-ста для занятий зимними видами спорта.¶</b>                                                                                                                                                                                                                    | 2                    |                        |
| 2     | <b>Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |                        |
| 2,1   | <b>Лыжные гонки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |                        |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |     |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|
| 2,2 | <b>Общefизическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                             |   | 72  |
| 2,3 | <b>Спортивные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |   |     |
| 2,4 | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |   |     |
| 3   | <b>Практические занятия с использованием методических материалов</b>                                                                                                                                                                                                         |   |     |
| 3,1 | <b>Основные системы организма че-ловека.¶Сердечно-сосудистая система. Система дыхания. Опорно-двигательный аппарат. Другие системы организма¶</b>                                                                                                                            | 2 |     |
| 4   | <b>Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                           |   |     |
| 4,1 | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |   |     |
| 4,2 | <b>Спортивные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |   |     |
| 4,3 | <b>Общefизическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                             |   | 120 |
| 5   | <b>Практические занятия с использованием методических материалов</b>                                                                                                                                                                                                         |   |     |
| 5,1 | <b>Составляющие спортивной тре-нировки.¶Тренировочная нагрузка. Постро-ение тренировочного процесса. Управление тренировочным про-цессом с применением монитор-ных систем. Состояние организма на спортивных тренировках. Фи-зиологические основы спортивной тренировки.</b> |   |     |
| 6   | <b>Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                           |   |     |
| 6,1 | <b>Лыжные гонки</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |   |     |
| 6,2 | <b>Общefизическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                             |   |     |
| 6,3 | <b>Спортивные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |   |     |
| 6,4 | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |   |     |
| 7   | <b>Практические занятия с использованием методических материалов</b>                                                                                                                                                                                                         |   |     |
| 7,1 | <b>Основы методики организации и судейства по легкой атлетике, лыжным гонкам.</b>                                                                                                                                                                                            |   |     |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                     |   |     |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|
| 7,2                        | Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.¶Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Методика самостоятельно-го освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.¶ |   |     |
| 8                          | Практический (учебно-тренировочные занятия)                                                                                                                                                                                         |   |     |
| 8,1                        | Легкая атлетика                                                                                                                                                                                                                     |   |     |
| 8,2                        | Общefизическая подготовка¶                                                                                                                                                                                                          |   |     |
| 8,3                        | Спортивные игры                                                                                                                                                                                                                     |   |     |
| 8,4                        | Лыжные гонки                                                                                                                                                                                                                        |   |     |
| 9                          | Практические занятия с использованием методических материалов                                                                                                                                                                       |   |     |
| 9,1                        | Лечебная физическая культура¶Лечебная физическая культура (ЛФК) при нарушении обмена веществ и заболеваниях желудочно-кишечного тракта. ЛФК при заболеваниях органов дыхания. ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата.        |   |     |
| 10                         | Практический (учебно-тренировочные занятия)                                                                                                                                                                                         |   |     |
| 10,1                       | Лыжные гонки                                                                                                                                                                                                                        |   |     |
| 10,2                       | Общefизическая подготовка                                                                                                                                                                                                           |   | 130 |
| 10,3                       | Спортивные игры                                                                                                                                                                                                                     |   |     |
| 10,4                       | Легкая атлетика                                                                                                                                                                                                                     |   |     |
| <b>ИТОГО</b>               |                                                                                                                                                                                                                                     | 6 | 322 |
| <b>Зачет</b>               |                                                                                                                                                                                                                                     |   |     |
| <b>Итого по дисциплине</b> |                                                                                                                                                                                                                                     |   | 328 |

### 5.3. Очно-заочная форма обучения

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Практические занятия | Самостоятельная работа |
|-------|---------------------------------|----------------------|------------------------|
|-------|---------------------------------|----------------------|------------------------|

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |    |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
| 1   | Практические занятия с использованием методических материалов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |    |
| 1,1 | Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом. ¶Воспитание личности студентов. 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).¶ | 2 |    |
| 1,2 | Спортивные сооружения.¶Виды спортивных сооружений. Физкультурно-спортивные сооружения для спортивных и физкультурно-оздоровительных занятий, вспомогательные, для зрителей. Плавательные Бассейны. Места для занятий зимними видами спорта.¶                                                                                                                                                                                                                    | 2 |    |
| 2   | Практический (учебно-тренировочные занятия)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |    |
| 2,1 | Лыжные гонки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |    |
| 2,2 | Общефизическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   | 72 |
| 2,3 | Спортивные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |    |
| 2,4 | Легкая атлетика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |    |
| 3   | Практические занятия с использованием методических материалов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |    |
| 3,1 | Основные системы организма человека.¶Сердечно-сосудистая система. Система дыхания. Опорно-двигательный аппарат. Другие системы организма¶                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 |    |
| 4   | Практический (учебно-тренировочные занятия)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |    |
| 4,1 | Легкая атлетика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |    |
| 4,2 | Спортивные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |    |
| 4,3 | Общефизическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   | 60 |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |    |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----|
| 5   | <b>Практические занятия с использованием методических материалов</b>                                                                                                                                                                                                         |  |    |
| 5,1 | <b>Составляющие спортивной тре-нировки.¶Тренировочная нагрузка. Постро-ение тренировочного процесса. Управление тренировочным про-цессом с применением монитор-ных систем. Состояние организма на спортивных тренировках. Фи-зиологические основы спортивной тренировки.</b> |  |    |
| 6   | <b>Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                           |  |    |
| 6,1 | <b>Лыжные гонки</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |  |    |
| 6,2 | <b>Общефизическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                             |  | 60 |
| 6,3 | <b>Спортивные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |  |    |
| 6,4 | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |  |    |
| 7   | <b>Практические занятия с использованием методических материалов</b>                                                                                                                                                                                                         |  |    |
| 7,1 | <b>Основы методики организации и судейства по легкой атлетике, лыжным гонкам.</b>                                                                                                                                                                                            |  |    |
| 7,2 | <b>Самостоятельные занятия физиче-ской культурой и спортом.¶Методика самоконтроля состоя-ния здоровья и физического раз-вития. Методика самостоятельно-го освоения отдельных элементов профессионально-прикладной фи-зической подготовки.¶</b>                               |  |    |
| 8   | <b>Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>                                                                                                                                                                                                                           |  |    |
| 8,1 | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |  |    |
| 8,2 | <b>Общефизическая подготовка¶</b>                                                                                                                                                                                                                                            |  | 60 |
| 8,3 | <b>Спортивные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |  |    |
| 8,4 | <b>Лыжные гонки</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |  |    |
| 9   | <b>Практические занятия с использованием методических материалов</b>                                                                                                                                                                                                         |  |    |

|                            |                                                                                                                                                                                                        |     |     |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| 9,1                        | <b>Лечебная физическая культура (ЛФК) при нарушении обмена веществ и заболеваниях желудочно-кишечного тракта. ЛФК при заболеваниях органов дыхания. ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата.</b> |     |     |
| 10                         | <b>Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>                                                                                                                                                     |     |     |
| 10,1                       | <b>Лыжные гонки</b>                                                                                                                                                                                    |     |     |
| 10,2                       | <b>Общефизическая подготовка</b>                                                                                                                                                                       |     | 70  |
| 10,3                       | <b>Спортивные игры</b>                                                                                                                                                                                 |     |     |
| 10,4                       | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                 |     |     |
| <b>ИТОГО</b>               |                                                                                                                                                                                                        | 6   | 322 |
| <b>Зачет</b>               |                                                                                                                                                                                                        |     |     |
| <b>Итого по дисциплине</b> |                                                                                                                                                                                                        | 328 |     |

## 6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕЙ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом. ¶ Воспитание личности студентов. 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). ¶:

- Опрос

Спортивные сооружения. ¶ Виды спортивных сооружений. Физкультурно-спортивные сооружения для спортивных и физкультурно-оздоровительных занятий, вспомогательные, для зрителей. Плавательные Бассейны. Места для занятий зимними видами спорта. ¶:

- Опрос

Лыжные гонки:

- Тестирование

Общефизическая подготовка:

- Тестирование

Спортивные игры:

- Тестирование

Легкая атлетика:

- Тестирование

Основные системы организма человека. ¶ Сердечно-сосудистая система. Система дыхания. Опорно-двигательный аппарат. Другие системы организма ¶:

- Опрос

Легкая атлетика:

- Тестирование

Спортивные игры:

- Тестирование

Общефизическая подготовка:

- Тестирование

Составляющие спортивной тренировки.¶Тренировочная нагрузка. Построение тренировочного процесса. Управление тренировочным процессом с применением мониторинговых систем. Состояние организма на спортивных тренировках. Физиологические основы спортивной тренировки.:

- Опрос

Лыжные гонки:

- Тестирование

Общеспортивная подготовка:

- Тестирование

Спортивные игры:

- Тестирование

Легкая атлетика:

- Тестирование

Основы методики организации и судейства по легкой атлетике, лыжным гонкам.:

- Опрос

Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.¶Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Методика самостоятельно-го освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.¶:

- Опрос

Легкая атлетика:

- Тестирование

Общеспортивная подготовка¶:

- Тестирование

Спортивные игры:

- Тестирование

Лыжные гонки:

- Тестирование

Лечебная физическая культура¶Лечебная физическая культура (ЛФК) при нарушении обмена веществ и заболеваниях желудочно-кишечного тракта. ЛФК при заболеваниях органов дыхания. ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата.:

- Опрос

Лыжные гонки:

- Тестирование

Общеспортивная подготовка:

- Тестирование

Спортивные игры:

- Тестирование

Легкая атлетика:

- Тестирование

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**

Бардамов Г. Б. Базовые виды спорта. Методико-практические основы дисциплины [Электронный ресурс] : учебник для вузов / Бардамов Г. Б., Ободоева С. В.. - Санкт-Петербург : Лань, 2026. - 232 с.— URL: <https://e.lanbook.com/book/512145>.— Текст : электронный.

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.

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

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.

Элективные курсы по физической культуре и спорту студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. - Молодежный : Изд-во ИрГАУ, 2020. - 173 с.— URL: [http://195.206.39.221/fulltext/i\\_032469.pdf](http://195.206.39.221/fulltext/i_032469.pdf).— Режим доступа: для автор. пользователей.— Текст : электронный.

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

1. <https://www.gto.ru/> – сайт для регистраций и сдачи ГТО
2. <http://www.takzdorovo.ru/> – сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации, посвященный здоровому образу жизни.
3. [www.derjavasport.ru](http://www.derjavasport.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                                                 | Microsoft Windows 7                               | Акт на передачу прав Н-0005792 от 08.06.2011 года |
| 2                                                 | Kaspersky Business Space Security Russian Edition | Акт на передачу прав Н-0005792 от 08.06.2011 года |
| Свободно распространяемое программное обеспечение |                                                   |                                                   |
| 1                                                 | Google Chrome 86.X (веб-браузер)                  | Свободно распространяемое ПО                      |
| 2                                                 | Mozilla Firefox 83.x                              | 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.<br>Спортивный инвентарь: велотренажер КРТ вертикальный, магнитный B22300-C, тренажер эллиптический Ketler Vito M.                                                                                                                                                                                                                                                       | Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации. |
| 3 | Молодежный, ауд. 319                                                                                    | Специализированная мебель: стол преподавателя - 1 шт., стулья - 2 шт.<br>Технические средства обучения: дорожка беговая Aerofit, велотренажер КРТ вертикальный, магнитный B22300-C, велоэллипсод Larsen FB1032M, тренажер эллиптический Ketler Vito M, Бенч КРТ, мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), табло настенное, щит баскетбольный, стойка волейбольная, дартс, ворота футбольные, стеллаж комбинированный. | Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации. |

|   |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                            |
|---|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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>                                                                                                                | Аудитория для индивидуальных консультаций, хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.                |
| 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

|                  |                        |                             |                    |
|------------------|------------------------|-----------------------------|--------------------|
|                  | Старший преподаватель  | Физическая культура и спорт | Михашенко А.<br>А. |
| (ученая степень) | (занимаемая должность) | (место работы)              | (ФИО)              |

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

Зав.кафедрой

/Чергинец В.П./