

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Вятский государственный университет»  
(ВятГУ)  
г. Киров

Утверждаю  
Директор/Декан Козулин Д. А.



Номер регистрации  
РПД\_3-04.03.01.53\_2018\_121004  
Актуализировано: 15.04.2021

**Рабочая программа дисциплины**  
**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту**

	наименование дисциплины
Квалификация выпускника	Бакалавр
Направление подготовки	04.03.01 шифр
	Химия наименование
Направленность (профиль)	3-04.03.01.53 шифр
	Медицинская и фармацевтическая химия наименование
Формы обучения	Очная наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра физического воспитания (ОРУ) наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра фундаментальной химии и методики обучения химии (ОРУ) наименование

## Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Тимофеева Светлана Николаевна

---

ФИО

Мешенина Наталья Васильевна

---

ФИО

Хлюпина Елена Германовна

---

ФИО

Шапков Юрий Валентинович

---

ФИО

## Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	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 жизни и профессиональной деятельности
Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;</li> <li>- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</li> <li>- 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;</li> <li>- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;</li> <li>- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

#### Компетенция УК-7

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Знает	Умеет	Владеет
значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического развития и телосложения	опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

**Структура дисциплины**  
**Тематический план**

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Общефизическая подготовка. Первый семестр реализации программы.	УК-7
2	Спортивная специализация (дисциплины по выбору). Первый семестр реализации программы.	УК-7
3	Общефизическая подготовка. Второй семестр реализации программы.	УК-7
4	Спортивная специализация (дисциплины по выбору). Второй семестр реализации программы.	УК-7
5	Общефизическая подготовка. Третий семестр реализации программы.	УК-7
6	Спортивная специализация (дисциплины по выбору). Третий семестр реализации программы	УК-7
7	Общефизическая подготовка. Четвертый семестр реализации программы.	УК-7
8	Спортивная специализация (дисциплины по выбору). Четвертый семестр реализации программы	УК-7
9	Общефизическая подготовка. Пятый семестр реализации программы.	УК-7
10	Спортивная специализация (дисциплины по выбору). Пятый семестр реализации программы	УК-7
11	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	УК-7

**Формы промежуточной аттестации**

Зачет	1, 2, 3, 4, 5 семестр (Очная форма обучения)
Экзамен	Не предусмотрен (Очная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения)

### Трудоемкость дисциплины

Форма обучения	Курсы	Семестры	Общий объем (трудоемкость)		Контактная работа, час	в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Курсовая работа (проект), семестр	Зачет, семестр	Экзамен, семестр
			Часов	ЗЕТ		Всего	Лекции	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия				
Очная форма обучения	1, 2, 3	1, 2, 3, 4, 5	328	0	238.5	170	0	170	0	89.5		1, 2, 3, 4, 5	

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Общефизическая подготовка. Первый семестр реализации программы.»</b>		<b>17.00</b>
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Изучение техники бега	8.00
П1.2	Средства и методы развития выносливости	8.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Методика развития физических способностей с использованием новых видов (систем) физических упражнений	0.50
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	0.50
<b>Раздел 2 «Спортивная специализация (дисциплины по выбору). Первый семестр реализации программы.»</b>		<b>18.00</b>
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Изучение техники избранного вида спорта	10.00
П2.2	Изучение тактики избранного вида спорта	8.00
<b>Раздел 3 «Общефизическая подготовка. Второй семестр реализации программы.»</b>		<b>17.00</b>
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П3.1	Изучение техники легкоатлетических прыжков	8.00
П3.2	Средства и методы развития скоростных способностей и быстроты	8.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С3.1	Методика развития физических способностей с использованием новых видов (систем) физических упражнений	0.50
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР3.1	Контактная внеаудиторная работа	0.50
<b>Раздел 4 «Спортивная специализация (дисциплины по выбору). Второй семестр реализации программы.»</b>		<b>18.00</b>
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П4.1	Изучение техники избранного вида спорта	10.00
П4.2	Изучение тактики избранного вида спорта	8.00
<b>Раздел 5 «Общефизическая подготовка. Третий семестр реализации программы.»</b>		<b>16.00</b>
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П5.1	Изучение техники легкоатлетических метаний	8.00
П5.2	Средства и методы развития гибкости	8.00
<b>Раздел 6 «Спортивная специализация (дисциплины по выбору). Третий семестр реализации программы»</b>		<b>66.00</b>
<b>Семинары, практические занятия</b>		

П6.1	Спортивное совершенствование в избранном виде спорта	10.00
П6.2	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	8.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С6.1	Спортивное самосовершенствование	26.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР6.1	Контактная внеаудиторная работа	22.00
<b>Раздел 7 «Общефизическая подготовка. Четвертый семестр реализации программы. »</b>		<b>8.00</b>
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П7.1	Средства и методы развития силовых способностей	8.00
<b>Раздел 8 «Спортивная специализация (дисциплины по выбору). Четвертый семестр реализации программы»</b>		<b>74.00</b>
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П8.1	Спортивное совершенствование в избранном виде спорта	16.00
П8.2	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	10.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С8.1	Спортивное самосовершенствование	26.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР8.1	Контактная внеаудиторная работа	22.00
<b>Раздел 9 «Общефизическая подготовка. Пятый семестр реализации программы. »</b>		<b>8.00</b>
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П9.1	Средства и методы развития координационных способностей	8.00
<b>Раздел 10 «Спортивная специализация (дисциплины по выбору). Пятый семестр реализации программы»</b>		<b>72.00</b>
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П10.1	Спортивное совершенствование в избранном виде спорта	18.00
П10.2	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	8.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С10.1	Спортивное самосовершенствование	25.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР10.1	Контактная внеаудиторная работа	21.00
<b>Раздел 11 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>14.00</b>
311.1	Подготовка к сдаче зачета	0.50
311.2	Подготовка к сдаче зачета	0.50
311.3	Подготовка к сдаче зачета	3.50
311.4	Подготовка к сдаче зачета	3.50
311.5	Подготовка к сдаче зачета	3.50
КВР11.1	Сдача зачета	0.50
КВР11.2	Сдача зачета	0.50
КВР11.3	Сдача зачета	0.50

КВР11.4	Сдача зачета	0.50
КВР11.5	Сдача зачета	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>328.00</b>

Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).



## Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение

задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся ознакамливаются на официальном сайте университета [www.vyatsu.ru](http://www.vyatsu.ru).

## **Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине**

### **Учебная литература (основная)**

4) Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. - Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. - 136 с. - ISBN 978-5-906958-85-3 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/115679> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

1) Физическая культура : учеб. пособие для бакалавров всех направлений подгот. / М. С. Авдеева, Т. В. Беличева, С. Н. Тимофеева, Е. Г. Тупицына ; ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. ФВ. - Киров : ВятГУ, 2017. - 112 с. - Б. ц. - URL: <https://lib.vyatsu.ru> (дата обращения: 30.03.2017). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

2) Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть, С.С. Егоров, И.А. Мацур. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

3) Физическая культура и спорт : учебное пособие. - Улан-Удэ : БГУ, 2018. - 76 с. - ISBN 978-5-9793-1225-5 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/154295> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

### **Учебная литература (дополнительная)**

2) Шубина, Марина Владимировна. Использование средств легкой атлетики на занятиях по физической культуре в вузе : учеб. пособие для студентов всех направлений подготовки / М. В. Шубина, Н. В. Мищенко ; ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. ФВ. - Киров : ВятГУ, 2019. - 96 с. - Б. ц. - URL: <https://lib.vyatsu.ru> (дата обращения: 01.11.2018). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

1) Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. - Москва : Спорт-Человек, 2016. - 280 с. - ISBN 978-5-906839-23-7 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/97462> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

3) Агеев, А. Физическая культура и спорт в специальной медицинской группе : учебное пособие / А. Агеев, А. М. Дауров, В. Е. Кульчицкий, Г. А. Литвина [и др.]. - Ставрополь : СГПИ, 2018. - 196 с. - ISBN 978-5-903998-92-0 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/117676> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

### Учебно-методические издания

1) Атлетическая гимнастика в вузе : учеб.-метод. пособие для студентов всех профилей подгот. / С. А. Полубоярцев, А. В. Макаров, Ю. В. Шапков, М. В. Шубина ; ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. ФВ. - Киров : ВятГУ, 2017. - 102 с. - Б. ц. - URL: <https://lib.vyatsu.ru> (дата обращения: 15.03.2017). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

2) Методические рекомендации по дисциплинам "Физическая культура и спорт" и "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту" (для самостоятельной работы студентов) : учеб.-метод. пособие для студентов всех направлений, всех профилей подготовки, всех форм обучения / ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. ФВ ; сост. И. В. Стрельникова [и др.]. - Киров : ВятГУ, 2019. - 84 с. - Б. ц. - URL: <https://lib.vyatsu.ru> (дата обращения: 17.06.2019). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

3) Авдеева, Марина Сейфулаховна. Различные направления фитнеса на занятиях по физической культуре в вузе : учеб.-метод. пособие для бакалавров всех направлений подгот. / М. С. Авдеева, М. Г. Микрюкова ; ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. СДиМО. - Киров : ВятГУ, 2017. - 68 с. - Б. ц. - URL: <https://lib.vyatsu.ru> (дата обращения: 16.12.2016). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

### Электронные образовательные ресурсы

1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>

2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: [https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program\\_ID=3-04.03.01.53](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-04.03.01.53)

3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>

4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

### Электронные библиотечные системы (ЭБС)

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru))
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru>)

### Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

## Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Специализированное оборудование

Перечень используемого оборудования
Баттерфляй
БЕГОВАЯ ДОРОЖКА LARSEN GLP-3205
БЛИН ДЛЯ ШТАНГИ D50MM 25КГ
БОТИНКИ ЛЫЖ.СОЛОМОН
Веллоэллипсоид
Велотренажер
ВЕЛОТРЕНАЖЕР BODY SCULPTURE СПИН-БАЙК SE-4600
ВОРОТА ФУТБОЛЬНЫЕ DEMIX 245*155 CM
ВОРОТА ФУТБОЛЬНЫЕ DEMIX 245*155CM
Гантели разборные
Гантели разборные (30кг)
Гимнастическая стенка с перекладиной
Гиперэкстензия GHYP-45
ГИРЯ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ 16КГ ЖЕЛТАЯ
Гриф для штанги
Гриф штанги
Диск для гантелей и штанг (20кг)
Жим с изменяемым углом
КВАДРИЦЕПС+БИЦЕПС БЕДРА (сгибание ног лежа+разгибание ног сидя)
КОЛЬЦО Б/Б С АМОРТ.
Кольцо баскетб. с сеткой
кольцо баскетбольное с сеткой
КРОССОВЕР
ЛИСТЫ ТАТАМИ 1М*2М
Лыжи беговые ATOMIC/PRO
ЛЫЖИ БЕГОВЫЕ FISHER
МЯЧ БАСКЕТБОЛЬНЫЙ MOLTEN P. 6
МЯЧ БАСКЕТБОЛЬНЫЙ MOLTEN P. 7
Мяч в/б "MIKASA MVA200" p. 5
ПАЛКИ ЛЫЖНЫЕ *SWIX*
Парта Скотта
сетка волейбольная
СЕТКА ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ "KV.REZAC" 9,5*1М
Скамья атлетическая
СКАМЬЯ ДЛЯ ЖИМА ЛЕЖА СО СТРАХОВОЧНЫМИ УПОРАМИ
стойка в/б
Стойка в/больная
Стол для настольного тенниса
Стол теннисный с сеткой
Тренажер "Кроссовер" блочная рама .перекрестная тяга
Тренажер комбинированный
Тренажер металлический
Турник-брусья-пресс

щит б/б
---------

Эллиптический тренажер
------------------------

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)**

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO
2	Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами
3	Office Professional Plus 2016	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями
4	Windows Professional	Операционная система
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение
6	Справочная правовая система «Консультант Плюс»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
7	Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.
9	МойОфис Стандартный	Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:  
[https://www.vyatsu.ru/php/list\\_it/index.php?op\\_id=121004](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=121004)