

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

Утверждаю  
Директор/Декан Лисовский В. А.



Номер регистрации  
РПД\_3-15.03.05.04\_2019\_106538  
Актуализировано: 05.04.2021

**Рабочая программа дисциплины**  
**Физическая культура и спорт**

|                          | наименование дисциплины   |
|--------------------------|---|
| Квалификация выпускника  | Бакалавр пр.  |
| Направление подготовки   | 15.03.05<br>шифр  |
|                          | Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств<br>наименование |
| Направленность (профиль) | 3-15.03.05.04<br>шифр   |
|                          | Технология машиностроения<br>наименование   |
| Формы обучения           | Очная<br>наименование   |
| Кафедра-разработчик      | Кафедра физического воспитания (ОРУ)<br>наименование                                      |
| Выпускающая кафедра      | Кафедра технологии машиностроения (ОРУ)<br>наименование                                   |

## Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Калабин Олег Владимирович

---

ФИО

Полубоярцев Сергей Артемьевич

---

ФИО

Попова Наталья Юрьевна

---

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, спорта в развитии личности и подготовке её 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 ОК-7

способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

| Знает   | Умеет  | Владеет   |
|---|--|---|
| научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, основы спортивной подготовки в конкретных видах спорта | творчески использовать средства и методы физического воспитания и спортивной подготовки для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни | навыками использования средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования, спортивной подготовки и ценностей физической культуры для успешной профессиональной и социокультурной деятельности |

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

| № п/п | Наименование разделов дисциплины                  | Шифр формируемых компетенций |
|-------|---|------------------------------|
| 1     | Теоретический раздел                              | ОК-7                         |
| 2     | Учебно-тренировочный раздел                       | ОК-7                         |
| 3     | Подготовка и прохождение промежуточной аттестации | ОК-7                         |

**Формы промежуточной аттестации**

|                 |   |
|-----------------|---|
| Зачет           | 6 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 | 3     | 6        | 72                         | 2   | 51.5                   | 36   | 2      | 34                                | 0                    | 20.5                        |                                   | 6              |                  |

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

| Код занятия   | Наименование тем занятий                                  | Трудоемкость, академических часов |
|---|---|-----------------------------------|
| <b>Раздел 1 «Теоретический раздел»</b>                              |   | <b>17.00</b>                      |
| <b>Лекции</b>   |   |                                   |
| Л1.1  | Основы теории физической культуры и спорта                | 2.00                              |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                       |   |                                   |
| С1.1  | Методика развития физических качеств                      | 4.00                              |
| С1.2  | Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями | 4.00                              |
| <b>Контактная внеаудиторная работа</b>                              |   |                                   |
| КВР1.1  | Контактная внеаудиторная работа                           | 7.00                              |
| <b>Раздел 2 «Учебно-тренировочный раздел»</b>                       |   | <b>51.00</b>                      |
| <b>Семинары, практические занятия</b>                               |   |                                   |
| П2.1  | Развитие общей выносливости                               | 8.00                              |
| П2.2  | Развитие силовых качеств                                  | 8.00                              |
| П2.3  | Развитие быстроты   | 8.00                              |
| П2.4  | Развитие координации движений                             | 6.00                              |
| П2.5  | Развитие гибкости   | 4.00                              |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                       |   |                                   |
| С2.1  | Физическое самосовершенствование                          | 9.00                              |
| <b>Контактная внеаудиторная работа</b>                              |   |                                   |
| КВР2.1  | Контактная внеаудиторная работа                           | 8.00                              |
| <b>Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b> |   | <b>4.00</b>                       |
| З3.1  | Подготовка к сдаче зачета                                 | 3.50                              |
| КВР3.1  | Сдача зачета  | 0.50                              |
| <b>ИТОГО</b>  |   | <b>72.00</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 знакомятся 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)**

1) Физическая культура : учеб. пособие для бакалавров всех направлений подгот. / М. С. Авдеева, Т. В. Беличева, С. Н. Тимофеева, Е. Г. Тупицына ; ВятГУ, Педагогический институт, 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.

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

1) Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. - Москва | Берлин : Директ-Медиа, 2020. - 106 с. : ил. - ISBN 978-5-4499-0718-9 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

2) Мищенко, Наталья Валерьевна. Применение упражнений аэробной направленности на занятиях по физической культуре в вузе : учеб. пособие для бакалавров всех направлений подгот. / Н. В. Мищенко, М. С. Авдеева ; ВятГУ, Педагогический институт, ФФКС, каф. ФВ. - Киров : ВятГУ, 2017. - 61 с. - Б. ц. - URL: <https://lib.vyatsu.ru> (дата обращения: 28.02.2017). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - 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, Педагогический институт, 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) 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, Педагогический институт, 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.

3) Попова, Наталья Юрьевна. Особенности занятий оздоровительным фитнесом в вузе : учеб.-метод. пособие для студентов, преподавателей физической культуры, специалистов-инструкторов / Н. Ю. Попова, С. Ю. Хвостенко, В. В. Чайкин ; ВятГУ, Педагогический институт, ФФКС, каф. ФВ. - Киров : ВятГУ, 2019. - 84 с. - Б. ц. - URL: <https://lib.vyatsu.ru> (дата обращения: 21.05.2019). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

4) 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.

#### **Учебно-наглядное пособие**

1) Беличева, Татьяна Васильевна. Физическая культура и спорт. Базовые понятия физической культуры : учебное наглядное пособие для студентов всех направлений подготовки и форм обучения / Т. В. Беличева ; ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. ФВ. - Киров : ВятГУ, 2021. - 19 с. - Б. ц. - Текст . Изображение : электронное.

#### **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=3-15.03.05.04](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-15.03.05.04)
- 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

### Демонстрационное оборудование

| Перечень используемого оборудования   |
|---|
| ИНТЕРАКТИВНАЯ ДОСКА SMART BOARD 480IV СО ВСТРОЕННЫМ ПРОЕКТОРОМ V25 С КАБЕЛЕМ VGA 15,2М C-GM/GM-50 |

### Специализированное оборудование

| Перечень используемого оборудования                    |
|--|
| Баттерфляй   |
| БЕГОВАЯ ДОРОЖКА HASTTINGS СТ-100                       |
| Бицепс/трицепс машина                                  |
| БЛИН ДЛЯ ШТАНГИ D50ММ 20КГ                             |
| БЛИН ДЛЯ ШТАНГИ D50ММ 25КГ                             |
| БЛИН ОБРЕЗИНЕННЫЙ ЧЕРНЫЙ D-51ММ 25КГ                   |
| БОТИНКИ ЛЫЖ.СОЛОМОН                                    |
| БОТИНКИ ЛЫЖН.АДИДАС                                    |
| ВОРОТА ФУТБОЛЬНЫЕ DEMIX 245*155СМ                      |
| ГАКК-МАШИНА+ЖИМ НОГАМИ                                 |
| Гантели разборные                                      |
| Гиперэкстензия GHYP-45                                 |
| ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ ROMANA 207.04.00                        |
| ГИРЯ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ 16КГ ЖЕЛТАЯ                      |
| ГИРЯ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ 24КГ ЗЕЛЕНАЯ                     |
| Гриф для штанги  |
| ГРИФ ДЛЯ ШТАНГИ "ОЛИМПИЙСКИЙ"                          |
| ГРИФ ДЛЯ ШТАНГИ УСИЛЕННЫЙ "ОЛИМПИЙСКИЙ" d=50мм, L-2200 |
| Диск для гантелей и штанг (20кг)                       |
| Жим ногами   |
| Жим с изменяемым углом                                 |
| КРОССОВЕР  |
| ЛЫЖИ FISCHER RCS классические с креплениями            |
| ЛЫЖИ Fisher Carbon                                     |
| ЛЫЖИ FISCHER SKATE 187см                               |
| ЛЫЖИ ROSSIGNOL X-TRIAM                                 |
| ЛЫЖИ БЕГОВЫЕ FISHER                                    |
| МЯЧ БАСКЕТБОЛЬНЫЙ MOLTEN P. 7                          |
| Мяч в/б "MIKASA MVA200" p. 5                           |
| ПАЛКИ ГОНОЧНЫЕ*SWIS*                                   |
| ПАЛКИ ЛЫЖНЫЕ *SWIX*                                    |
| Подставка для дисков (накопитель)                      |
| сетка волейбольная                                     |
| Силовая рама   |
| Скамья атлетическая                                    |
| СКАМЬЯ ДЛЯ ЖИМА ЛЕЖА СО СТРАХОВОЧНЫМИ УПОРАМИ          |
| Станок для жима  |
| Станок универсальный                                   |

|  |
|--|
| стойка в/б   |
| Стойка для гантелей                                    |
| Стойка для приседаний со штангой                       |
| Стол н/т   |
| Тренажер "Кроссовер" блочная рама .перекрестная тяга   |
| Тренажер 4-х позиционная станция                       |
| Тренажер для приводящих мышц бедра                     |
| Тренажер комбинированный тяга сверху+тяга к груди      |
| Тренажер универсальный (жим от груди сидя,тяга сверху) |
| Тренажер эллиптический AE600                           |
| щит б/б  |

**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=106538](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=106538)