

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

Утверждаю  
Директор/Декан Синицына О. В.



Номер регистрации  
РПД\_3-20.03.01.01\_2018\_92972  
Актуализировано: 06.04.2021

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

|                          | наименование дисциплины   |
|--------------------------|---|
| Квалификация выпускника  | Бакалавр  |
| Направление подготовки   | 20.03.01<br>шифр  |
|                          | Техносферная безопасность<br>наименование                                   |
| Направленность (профиль) | 3-20.03.01.01<br>шифр   |
|                          | Безопасность технологических процессов и производств<br>наименование        |
| Формы обучения           | Заочная, Очная<br>наименование  |
| Кафедра-разработчик      | Кафедра физического воспитания (ОРУ)<br>наименование                        |
| Выпускающая кафедра      | Кафедра промышленной безопасности и инженерных систем (ОРУ)<br>наименование |

Киров, 2018 г.

## 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, 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-1

|   |  |  |
|---|--|--|
| владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)   |  |  |
| Знает   | Умеет  | Владеет  |
| основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; принципы сохранения здорового образа жизни | использовать методы и средства для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и заботиться о сохранении здоровья | навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня сохранения здоровья и физической подготовленности |

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

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

**Формы промежуточной аттестации**

|                 |  |
|-----------------|--|
| Зачет           | 6 семестр (Очная форма обучения)<br>6 семестр (Заочная форма обучения)               |
| Экзамен         | Не предусмотрен (Очная форма обучения)<br>Не предусмотрен (Заочная форма обучения)   |
| Курсовая работа | Не предусмотрена (Очная форма обучения)<br>Не предусмотрена (Заочная форма обучения) |
| Курсовой проект | Не предусмотрена (Очная форма обучения)<br>Не предусмотрена (Заочная 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              |                  |
| Заочная форма обучения | 3     | 6        | 72                         | 2   | 8.5                    | 8  | 2      | 6                                 | 0                    | 63.5                        |                                   | 6              |                  |

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

| Код занятия   | Наименование тем занятий                                  | Трудоемкость, академических часов |
|---|---|-----------------------------------|
| <b>Раздел 1 «Теоретический раздел»</b>                              |   | <b>21.00</b>                      |
| <b>Лекции</b>   |   |                                   |
| Л1.1  | Основы теории физической культуры и спорта                | 2.00                              |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                       |   |                                   |
| С1.1  | Методика развития физических качеств                      | 6.00                              |
| С1.2  | Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями | 6.00                              |
| <b>Контактная внеаудиторная работа</b>                              |   |                                   |
| КВР1.1  | Контактная внеаудиторная работа                           | 7.00                              |
| <b>Раздел 2 «Учебно-тренировочный раздел»</b>                       |   | <b>47.00</b>                      |
| <b>Семинары, практические занятия</b>                               |   |                                   |
| П2.1  | Развитие общей выносливости                               | 8.00                              |
| П2.2  | Развитие силовых качеств                                  | 7.00                              |
| П2.3  | Развитие быстроты   | 7.00                              |
| П2.4  | Развитие координации движений                             | 6.00                              |
| П2.5  | Развитие гибкости   | 6.00                              |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                       |   |                                   |
| С2.1  | Физическое самосовершенствование                          | 5.00                              |
| <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>                      |

### Заочная форма обучения

| Код занятия                                   | Наименование тем занятий                                  | Трудоемкость, академических часов |
|---|---|-----------------------------------|
| <b>Раздел 1 «Теоретический раздел»</b>        |   | <b>18.00</b>                      |
| <b>Лекции</b>                                 |   |                                   |
| Л1.1  | Основы теории физической культуры и спорта                | 2.00                              |
| <b>Самостоятельная работа</b>                 |   |                                   |
| С1.1  | Методика развития физических качеств                      | 8.00                              |
| С1.2  | Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями | 8.00                              |
| <b>Контактная внеаудиторная работа</b>        |   |                                   |
| КВР1.1  | Контактная внеаудиторная работа                           | 2.00                              |
| <b>Раздел 2 «Учебно-тренировочный раздел»</b> |   | <b>50.00</b>                      |

|   |                                  |              |
|---|----------------------------------|--------------|
| <b>Семинары, практические занятия</b>                               |                                  |              |
| П2.1  | Развитие общей выносливости      | 1.00         |
| П2.2  | Развитие силовых качеств         | 2.00         |
| П2.3  | Развитие быстроты                | 1.00         |
| П2.4  | Развитие координации движений    | 1.00         |
| П2.5  | Развитие гибкости                | 1.00         |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                       |                                  |              |
| С2.1  | Физическое самосовершенствование | 44.00        |
| <b>Контактная внеаудиторная работа</b>                              |                                  |              |
| КВР2.1  | Контактная внеаудиторная работа  |              |
| <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)**

2) Физическая культура и спорт. Курс лекций. - 2-е изд., перераб. - Омск : СибАДИ, 2019. - 181 с. - ISBN 978-5-00113-129-8 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/149520> (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.

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

1) Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева. - 7-е изд., стер. - М. : Академия, 2020. - 320 с. - (Профессиональное образование. Общеобразовательные дисциплины). - ISBN 978-5-4468-9406-2 : Б. ц. - URL: <https://www.academia-moscow.ru/reader/?id=483973> (дата обращения: 30.11.2020). - Режим доступа: ЭБС Академия. - Текст : электронный.

2) Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов : учебное пособие / Т. А. Зенкова. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - ISBN 978-5-88814-921-8 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/153534> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

3) Васельцова, И. А. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе = Athletic gymnastics. Powerlifting. Features of the organization of classes in high school : teathing guide : учебное пособие / И. А. Васельцова, Д. О. Белов, А. Б. Бродецкий, Н. В. Мостовая, Ю. О. Аверясова. - Самара : СамГУПС, 2019. - 186 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/145819> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

4) 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.

5) Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск : НГТУ, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-7782-3932-6 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/152335> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - 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=3-20.03.01.01](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-20.03.01.01)
- 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 |
| Ноутбук Aser Aspire v5-5726i  |
| НОУТБУК HP g6-1160er 15,6"/I3   |
| ПРОЕКТОР CASIO XJ-F210WN  |

### Специализированное оборудование

| Перечень используемого оборудования                     |
|---|
| БЕГОВАЯ ДОРОЖКА LARSEN GLP-3205                         |
| Бицепс/трицепс машина                                   |
| БЛИН ДЛЯ ШТАНГИ D50ММ 20КГ                              |
| БЛИН ОБРЕЗИНЕННЫЙ ЧЕРНЫЙ D-51ММ 25КГ                    |
| Веллоэллипсоид  |
| ВЕЛОТРЕНАЖЕР BODY SCULPTURE СПИН-БАЙК SE-4600           |
| ВЕРТИКАЛЬНАЯ+ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ТЯГА                        |
| Гантели разборные                                       |
| ГИРЯ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ 16КГ ЖЕЛТАЯ                       |
| ГИРЯ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ 32КГ КРАСНАЯ                      |
| Гриф для штанги   |
| ГРИФ ДЛЯ ШТАНГИ УСИЛЕННЫЙ "ОЛИМПИЙСКИЙ" d=50мм, L-2200  |
| Диск для гантелей и штанг (20кг)                        |
| Жим ногами  |
| КОЛЬЦО Б/Б С АМОРТ.                                     |
| кольцо баскетбольное с сеткой                           |
| КРОССОВЕР   |
| ЛИСТЫ ТАТАМИ 1М*2М                                      |
| ЛЫЖИ ROSSIGNOL X-TRIAM                                  |
| ЛЫЖИ ГОНОЧНЫЕ *ФИШЕР*                                   |
| ЛЫЖИ*ФИШЕР*КОНЬКОВЫЕ                                    |
| ЛЫЖНЫЕ ПАЛКИ SWIX                                       |
| МЯЧ БАСКЕТБОЛЬНЫЙ MOLTEN P. 7                           |
| Мяч в/б "MIKASA MVA200" p. 5                            |
| СКАМЬЯ ДЛЯ ЖИМА ЛЕЖА СО СТРАХОВОЧНЫМИ УПОРАМИ           |
| стойка в/б  |
| СТОЙКА ПОД ГАНТЕЛИ                                      |
| СТОЛ ДЛЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА START LINE OLYMPIC OUTDOOR |
| Стол н/т  |
| Тренажер для приводящих мышц бедра                      |
| Тренажер комбинированный                                |
| ТРЕНАЖЕР ТГ-0200-С ВЕРХНЯЯ+НИЖНЯЯ ТЯГА                  |
| Турник-брусья-пресс                                     |



**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=92972](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=92972)