

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

Утверждаю  
Директор/Декан Соболева О. Н.



Номер регистрации  
РПД\_3-38.03.04.03\_2020\_112656  
Актуализировано: 18.02.2021

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

	наименование дисциплины
Квалификация выпускника	Бакалавр пр.
Направление подготовки	38.03.04 шифр
	Государственное и муниципальное управление наименование
Направленность (профиль)	3-38.03.04.03 шифр
	Региональное управление и местное самоуправление наименование
Формы обучения	Заочная, Очная наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра физического воспитания (ОРУ) наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра государственного и муниципального управления (ОРУ) наименование

Киров, 2020 г.

## Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Авдеева Марина Сейфулаховна

---

ФИО

Боков Александр Владимирович

---

ФИО

Крестьянинова Ольга Викторовна

---

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-8

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

	формирования здорового образа жизни	
--	-------------------------------------	--

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

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Теоретический раздел	ОК-8
2	Учебно-тренировочный	ОК-8
3	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ОК-8

**Формы промежуточной аттестации**

Зачет	1 семестр (Очная форма обучения) 5 семестр (Заочная форма обучения)
Экзамен	Не предусмотрен (Очная форма обучения) Не предусмотрен (Заочная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения) 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	1	1	72	2	51.5	36	2	34	0	20.5		1	
Заочная форма обучения	3	5	72	2	8.5	8	2	6	0	63.5		5	

## 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»</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>

### 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	7.00
<b>Раздел 2 «Учебно-тренировочный»</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 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)**

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) Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 13-е изд., испр. и доп. - Москва : Академия, 2016. - 494, [2] с. - (Педагогическое образование). - Библиогр.: с. 488-489. - ISBN 978-5-4468-22 97-3 : 540.00 р. - Текст : непосредственный.

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

1) 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.

### **Учебно-методические издания**

1) 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, Пединститут, 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.

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) 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.

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.

5) Полевой, Георгий Георгиевич. Методика проведения занятий по физической культуре в вузе : учеб. пособие для студентов направлений 49.03.01 и 49.04.01 / Г. Г. Полевой ; ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. ФВ. - Киров : Научное изд-во ВятГУ, 2018. - 89, [1] с. - Б. ц. - URL: <https://lib.vyatsu.ru> (дата обращения: 31.08.2017). - 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=3-38.03.04.03](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-38.03.04.03)
- 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
Ноутбук Aser Aspire v5-5726i
ПРОЕКТОР CASIO XJ-F210WN

### Специализированное оборудование

Перечень используемого оборудования
Баттерфляй
Бицепс/трицепс машина
Веллоэллипсоид
Велотренажер
Велоэллипсоид
Гантели разборные
Гимнастическая стенка с перекладиной
Гиперэкстензия (наклон 45%)
Гиперэкстензия GHYP-45
Гриф для штанги
Диск для гантелей и штанг (20кг)
Жим ногами
Жим с изменяемым углом
кольцо баск. с сеткой
кольцо баскетбольное с сеткой
Мяч в/б "MIKASA MVA200" р. 5
Парта Скотта
Подставка для грифов
Подставка для дисков (накопитель)
сетка волейбольная
Силовая рама
Скамья атлетическая
Скамья для жима лежа (горизонтальная под углом вниз
СКАМЬЯ ДЛЯ ЖИМА ЛЕЖА СО СТРАХОВОЧНЫМИ УПОРАМИ
стойка в/б
СТОЛ ДЛЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА START LINE OLYMPIC OUTDOOR
Стол теннисный с сеткой
Тренажер
Тренажер "Кроссовер" блочная рама .перекрестная тяга
Тренажер 4-х позиционная станция
Тренажер голень сидя
Тренажер для приводящих мышц бедра
Тренажер для разгибания бедра
Тренажер для сгибателей бедра (лежа)
Тренажер комбинированный
Тренажер комбинированный тяга сверху+тяга к груди
ТРЕНАЖЕР ТГ-0200-С ВЕРХНЯЯ+НИЖНЯЯ ТЯГА
Тренажер трицепс-грудь (жим вниз)

Тренажер универсальный (жим от груди сидя,тяга сверху)
Тренажер эллиптический АЕ600
Турник-брусья-пресс
Тяга на грудь с упором сидя
Тяга на грудь с упором сидя (свободные веса)
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=112656](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=112656)