

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

Утверждаю  
Директор/Декан Ившин М. С.



Номер регистрации  
РПД\_3-40.05.01.02\_2019\_100876  
Актуализировано: 05.04.2021

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

	наименование дисциплины
Квалификация выпускника	Юрист
Специальность	40.05.01
	шифр
	Правовое обеспечение национальной безопасности
	наименование
Специализация	Уголовно-правовая
	наименование
Формы обучения	Очная
	наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра физического воспитания
	наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра уголовного права, процесса и национальной безопасности
	наименование

## Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Хлусьянов Олег Владимирович

---

ФИО

Ромашов Александр Юрьевич

---

ФИО

Салопин Олег Михайлович

---

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-9

способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

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

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

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Теоретический раздел	ОК-9
2	Учебно-тренировочный раздел	ОК-9
3	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ОК-9

**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 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)**

2) 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.

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

2) Васельцова, И. А. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе = Athletic gymnastics. Powerlifting. Features of the organization of classes in high school : teaching 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.

3) Гришина, Юлия Ивановна. Общая физическая подготовка : знать и уметь: учеб. пособие для вузов / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. - 248, [1] с. : ил., табл. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 244-245 (16 назв.). - ISBN 978-5-222-25925-2 (в пер.) : 422.00 р. - Текст : непосредственный.

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.

### **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 ; ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. ФВ. - Киров : ВятГУ, 2019. - Б. ц. - 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=3-40.05.01.02](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-40.05.01.02)
- 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
Проектор Acer P1206
ПРОЕКТОР EPSON EB-G7800 + КОРОТКОФОКУСНЫЙ ОБЪЕКТИВ ELPLU03
Экран настенный ScreenMedia 206*274

### Специализированное оборудование

Перечень используемого оборудования
БЕГОВАЯ ДОРОЖКА HASTTINGS CT-100
БЕГОВАЯ ДОРОЖКА LARSEN GLP-3205
БЛИН ДЛЯ ШТАНГИ D50MM 20КГ
БЛИН ДЛЯ ШТАНГИ D50MM 25КГ
БОТИНКИ ИМПОРТ.
БОТИНКИ ЛЫЖН.АДИДАС
Веллоэллипсоид
Велотренажер
ВЕЛОТРЕНАЖЕР BODY SCULPTURE СПИН-БАЙК SE-4600
Велоэллипсоид
ВЕРТИКАЛЬНАЯ+ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ТЯГА
ВОРОТА ФУТБОЛЬНЫЕ DEMIX 245*155 CM
ВОРОТА ФУТБОЛЬНЫЕ DEMIX 245*155CM
Гантели разборные
Гимнастическая стенка с перекладиной
ГИРЯ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ 16КГ ЖЕЛТАЯ
ГИРЯ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ 24КГ ЗЕЛЕНАЯ
ГИРЯ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ 32КГ КРАСНАЯ
ГИРЯ ЧЕМПИОНСКАЯ 26КГ (ЗЕЛЕНАЯ С ОРАНЖЕВОЙ ПОЛОСОЙ)
Диск для гантелей и штанг (20кг)
Жим ногами
ЛИСТЫ ТАТАМИ 1М*2М
ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ
ЛЫЖИ FISCHER RCS классические с креплениями
ЛЫЖИ ROSSIGNOL X-TRIAM
ЛЫЖИ БЕГОВЫЕ FISHER
ЛЫЖИ ПЛАСТ, *ФИШЕР*
ЛЫЖИ ПЛАСТ, *АТОМИС*
ЛЫЖНЫЕ ПАЛКИ
ЛЫЖНЫЕ ПАЛКИ SMIX
МЯЧ БАСКЕТБОЛЬНЫЙ MOLTEN P. 6
МЯЧ БАСКЕТБОЛЬНЫЙ MOLTEN P. 7
Мяч в/б "MIKASA MVA200" p. 5
ПАЛКИ ЛЫЖНЫЕ*СФИНКС*
Подставка для грифов
сетка волейбольная
СЕТКА ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ "KV.REZAC" 9,5*1М

Силовая скамья
Силовой тренажер
Скамья атлетическая
Скамья для жима лежа (горизонтальная под углом вниз
Скамья для жима полулежа-полусидя
Скамья для пресса и мышц груди
Скамья регулирующаяся
Станок для жима
Станок для пресса и спины
Станок для спины
Станок универсальный
стойка в/б
СТОЙКА ПОД ГАНТЕЛИ
Стол для настольного тенниса
СТОЛ ДЛЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА START LINE GAME INDOOR
СТОЛ ДЛЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА START LINE OLYMPIC OUTDOOR
Стол н/т
Стол теннисный с сеткой
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
Штанга
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=100876](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=100876)