

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

Утверждаю
Директор/Декан Ковязина Г. В.



Номер регистрации
РПД_3-44.03.05.68_2021_123949
Актуализировано: 06.05.2021

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

	наименование дисциплины
Квалификация выпускника	Бакалавр
Направление подготовки	44.03.05
	шифр
	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) ФФКС
	наименование
Направленность (профиль)	3-44.03.05.68
	шифр
	Безопасность жизнедеятельности. Физическая культура
	наименование
Формы обучения	Очная
	наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (ОРУ)
	наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра медико-биологических дисциплин (ОРУ)
	наименование

Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Александрова Ольга Анатольевна

ФИО

Багина Инна Сергеевна

ФИО

Вавилов Алексей Леонидович

ФИО

Гырдымов Павел Валерьевич

ФИО

Солгалов Виктор Семенович

ФИО

Анфилатова Ольга Викторовна

ФИО

Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	Цель дисциплины - формирование профессиональных умений и навыков, необходимых будущим педагогам по физической культуре по базовым видам спорта для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях, организациях.
Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> - формирование должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - изучение основ техники безопасности и правил поведения при занятиях по физической культуре и спорту; - овладение способами оценки и поддержания должного уровня функционального состояния, работоспособности и физической подготовленности.

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
правила техники безопасности и правила поведения на занятиях по физической культуре и спорту	оценивать функциональное состояние организма и условия обучения; применять здоровьесберегающие технологии, средства и методы физического воспитания и здорового образ жизни для обеспечения физической подготовленности и профессиональной деятельности	способами оценки и поддержания должного уровня функционального состояния, работоспособности и физической подготовленности; использования средств и методов укрепления здоровья, а также условий обеспечения образовательного процесса для полноценной социальной и профессиональной деятельности

Структура дисциплины
Тематический план

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Волейбол	УК-7
2	Лыжный спорт	УК-7
3	Баскетбол	УК-7
4	Плавание	УК-7
5	Подвижные игры	УК-7
6	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	УК-7

Формы промежуточной аттестации

Зачет	2, 3, 4, 5, 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	1, 2, 3	2, 3, 4, 5, 6	328	0	225	146	0	146	0	103		2, 3, 4, 5, 6	

Содержание дисциплины

Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
Раздел 1 «Волейбол»		68.00
Семинары, практические занятия		
П1.1	Стойки волейболиста, перемещение шагом, бегом, скачком	2.00
П1.2	Обучение передачи двумя руками сверху на месте и после перемещения	4.00
П1.3	Обучение передаче мяча снизу	4.00
П1.4	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу (сдача контрольного норматива)	6.00
П1.5	Подачи	6.00
П1.6	Нападающий удар	6.00
П1.7	Блокирование нападающего удара	6.00
Самостоятельная работа		
С1.1	Типичные ошибки при обучении техническим элементам волейбола	2.00
С1.2	Разновидности стоек и перемещения в волейболе	2.00
С1.3	Игровые зоны	2.00
С1.4	Типичные ошибки при обучении техническим элементам волейбола	6.00
С1.5	Нападающий удар через сетку (темпы)	6.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	16.00
Раздел 2 «Лыжный спорт»		68.00
Семинары, практические занятия		
П2.1	История развития лыжного спорта и классификация способов передвижения на лыжах	2.00
П2.2	Обучение скользящему шагу лыжника	4.00
П2.3	Обучение попеременному двухшажному ходу лыжника	4.00
П2.4	Обучение одновременному бесшажному ходу лыжника	4.00
П2.5	Обучение одновременному двухшажному ходу лыжника	4.00
П2.6	Обучение одновременному одношажному ходу (дистанционный вариант) лыжника	2.00
П2.7	Обучение одновременному одношажному ходу (стартовый вариант) лыжника	2.00
П2.8	Обучение переходам с попеременного на одновременные хода	2.00
П2.9	Обучение переходам с одновременных на попеременные хода	2.00
Самостоятельная работа		
С2.1	История развития лыжного спорта и классификация	4.00

	способов передвижения на лыжах	
C2.2	Обучение скользящему шагу лыжника	4.00
C2.3	Обучение попеременному двухшажному ходу лыжника	2.00
C2.4	Обучение одновременному бесшажному ходу лыжника	2.50
C2.5	Обучение одновременному двухшажному ходу лыжника	2.00
C2.6	Обучение одновременному одношажному ходу (дистанционный вариант) лыжника	2.00
C2.7	Обучение одновременному одношажному ходу (стартовый вариант) лыжника	2.00
C2.8	Обучение переходам с попеременного на одновременные хода	2.00
C2.9	Обучение переходам с одновременных на попеременные хода	2.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	19.50
Раздел 3 «Баскетбол»		68.00
Семинары, практические занятия		
ПЗ.1	История развития и современное состояние игры в баскетбол.	2.00
ПЗ.2	Правила игры и методика судейства в баскетболе.	4.00
ПЗ.3	Ведение протокола игры.	2.00
ПЗ.4	Техника передач и передвижений в баскетболе.	4.00
ПЗ.5	Броски мяча с места.	4.00
ПЗ.6	Броски мяча в движении.	3.00
ПЗ.7	Индивидуальные действия игрока в нападении и в защите.	3.00
ПЗ.8	Командное взаимодействие в защите.	3.00
ПЗ.9	Командное взаимодействие в нападении.	3.00
Самостоятельная работа		
СЗ.1	История развития и современное состояние игры в баскетбол.	2.00
СЗ.2	Правила игры и методика судейства в баскетболе.	2.00
СЗ.3	Ведение протокола игры.	2.00
СЗ.4	Техника передач и передвижений в баскетболе.	2.50
СЗ.5	Броски мяча с места.	2.00
СЗ.6	Броски мяча в движении.	2.00
СЗ.7	Индивидуальные действия игрока в нападении и в защите.	3.00
СЗ.8	Командное взаимодействие в защите.	3.00
СЗ.9	Командное взаимодействие в нападении.	3.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР3.1	Контактная внеаудиторная работа	18.50
Раздел 4 «Плавание»		68.00
Семинары, практические занятия		
П4.1	Основы техники спортивного плавания	2.00
П4.2	Обучение комплексному плаванию	2.00
П4.3	Обучение плаванию на боку	4.00

П4.4	Обучение плаванию брассу на спине	4.00
П4.5	Обучение спасению тонущих вплавь	4.00
П4.6	Обучение транспортировке утопающих	6.00
П4.7	Обучение освобождению от захватов утопающих	6.00
П4.8	Обучение технике плавания под водой	2.00
Самостоятельная работа		
С4.1	Основы техники спортивного плавания	3.00
С4.2	Обучение комплексному плаванию	3.00
С4.3	Обучение плаванию на боку	3.00
С4.4	Обучение плаванию брассу на спине	2.00
С4.5	Обучение спасению тонущих вплавь	3.00
С4.6	Обучение транспортировке утопающих	2.00
С4.7	Обучение освобождению от захватов утопающих	2.50
С4.8	Обучение технике плавания под водой	2.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР4.1	Контактная внеаудиторная работа	17.50
Раздел 5 «Подвижные игры »		36.00
Семинары, практические занятия		
П5.1	Подвижные игры на уроке физической культуры в школе. Игры для учащихся 1-4-х, 5-6-х, 7-9-х, 10-11-х классов	20.00
П5.2	Подвижные игры для развития физических качеств школьников.	4.00
П5.3	Подвижные игры на занятиях спортом.	4.00
Самостоятельная работа		
С5.1	Сочетание подвижных игр с закаливанием	1.00
С5.2	Игры в детских оздоровительных лагерях	1.00
С5.3	Игры-аттракционы	1.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР5.1	Контактная внеаудиторная работа	5.00
Раздел 6 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»		20.00
36.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
36.2	Подготовка к сдаче зачета	3.50
36.3	Подготовка к сдаче зачета	3.50
36.4	Подготовка к сдаче зачета	3.50
36.5	Подготовка к сдаче зачета	3.50
КВР6.1	Сдача зачета	0.50
КВР6.2	Сдача зачета	0.50
КВР6.3	Сдача зачета	0.50
КВР6.4	Сдача зачета	0.50
КВР6.5	Сдача зачета	0.50
ИТОГО		328.00

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.

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

Учебная литература (основная)

1) Чертов, Н. В. Теория и методика плавания : учебник / Н.В. Чертов. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

2) Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению "Физ. культура" / под ред. Г. А. Сергеева. - М. : Академия, 2012. - 176 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 167. - ISBN 978-5-7695-7252-4 : 490.60 р., 490.60 р. - Текст : непосредственный.

3) Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению "Физ. культура" / под ред. А. А. Литвинова. - М. : Академия, 2013. - 272 с. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-7695-9546-2 : 620.40 р. - Текст : непосредственный.

4) Нестеровский, Дмитрий Иванович. Баскетбол: теория и методика обучения : учеб. пособие / Д. И. Нестеровский. - М. : Академия, 2004. - 336 с. : ил. - Библиогр.: с. 334. - ISBN 5-7695-1474-4 : 200.09 р. - Текст : непосредственный.

5) Волейбол : теория и практика. - Москва : Спорт, 2016. - 456 с. - ISBN 978-5-9906734-7-2 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

6) Подвижные игры: теория, методика и практика : учебно-методическое пособие. - Казань : Поволжская ГАФКСИТ, 2017. - 136 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/154968> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

Учебная литература (дополнительная)

1) Базовые виды спорта. Волейбол : учебное пособие для студентов очной формы обучения. - Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. - 64 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/158621> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

2) Казызаева, А. С. Основы техники спортивных способов плавания : учебное пособие / А.С. Казызаева. - Омск : Издательство СибГУФК, 2010. - 151 с. - Б. ц. -

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274597/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

3) Нестеровский, Дмитрий Иванович. Баскетбол: теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. "Физ. культура" / Д. И. Нестеровский. - 5-е изд., стер. - М. : Академия, 2010. - 336 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Библиогр.: с. 334. - ISBN 978-5-7695-7086-5 : 253.30 р. - Текст : непосредственный.

4) Родин, Андрей Викторович. Баскетбол в университете : теор. и учеб.-метод. обеспечение системы подготовки студ. в спорт. клубе / А. В. Родин, Д. В. Губа. - М. : Сов. спорт, 2009. - 166 с. - Библиогр.: с. 162-164. - ISBN 978-5-9718-0380-5 : 244.40 р. - Текст : непосредственный.

Учебно-методические издания

1) Кислица, Н. Т. Плавание : учебно-методическое пособие / Н.Т. Кислица. - Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011. - 149 с. - Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272201/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

2) Астахова, М. В. Волейбол : учебно-методическое пособие / М.В. Астахова. - М. | Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 132 с. - ISBN 978-5-4475-4904-6 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

3) Обучение классическим лыжным ходам. Учебно-методическое пособие : учебно-методическое пособие. - Москва : Спорт-Человек, 2016 - . - Текст : электронный. Обучение классическим лыжным ходам. - Москва : Спорт-Человек, 2016. - 216 с. - ISBN 978-5-9907240-1-3 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/97458> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань.

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=3-44.03.05.68

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)
- 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
Кольцо б/б амортизационное
Кольцо баскетбольное с сеткой
Лыжи
Лыжи Fischer RCS Carbon Lite CL
Лыжи MAX Classic
Лыжи беговые
Лыжи беговые ATOMIC/06-07/PRO COMBI (B037400)
Лыжи беговые FISCHER RCS CARBONLITE CLASSIK COLD NIS Soft 202 см
Лыжи беговые FISCHER RCS CLASSIK Plus Soft 202 см
Лыжи беговые RS/8 combi с креплениями
Мяч в/б Mikasa MVA300ATTR
Мяч волейбольный MIKASA
МЯЧ ВОЛЕЙБОЛЬНЫЙ MIKASA MVA200
СЕТКА ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ
Стойки волейбольные (зальная) компл.
Щит б/б игровой (оргстекло)

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=123949