

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

Утверждаю  
Директор/Декан Обухова О. Н.



Номер регистрации  
РПД\_3-45.03.02.06\_2021\_117922  
Актуализировано: 28.05.2021

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

|                          | наименование дисциплины   |
|--------------------------|---|
| Квалификация выпускника  | Бакалавр  |
| Направление подготовки   | 45.03.02<br>шифр  |
|                          | Лингвистика<br>наименование   |
| Направленность (профиль) | 3-45.03.02.06<br>шифр   |
|                          | Перевод и переводоведение (английский язык, китайский язык)<br>наименование |
| Формы обучения           | Очная<br>наименование   |
| Кафедра-разработчик      | Кафедра физического воспитания (ОРУ)<br>наименование                        |
| Выпускающая кафедра      | Кафедра лингвистики и перевода (ОРУ)<br>наименование                        |

## Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Беличева Татьяна Васильевна

---

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 УК-7

|  |  |  |
|--|--|--|
| Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |  |  |
| Знает  | Умеет  | Владеет  |
| научно-практические основы физической культуры, основы спортивной подготовки   | использовать средства и методы физического воспитания и спортивной подготовки для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни | навыками физического самосовершенствования, спортивной подготовки для успешной профессиональной и социокультурной деятельности |

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

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

**Формы промежуточной аттестации**

|                 |   |
|-----------------|---|
| Зачет           | 1 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     | 1        | 72                         | 2   | 51.5                   | 36   | 2      | 34                                | 0                    | 20.5                        |                                   | 1              |                  |

## 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.

3) Физическая культура и спорт : учебное пособие. - Улан-Удэ : БГУ, 2018. - 76 с. - ISBN 978-5-9793-1225-5 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/154295> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

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

1) 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.

3) Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть, С.С. Егоров, И.А. Мацур. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573/> (дата обращения: 03.03.2021). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

2) Беличева, Татьяна Васильевна. Волейбол : учеб. пособие / Т. В. Беличева, С. Л. Михайлов, Н. В. Мищенко. - Киров : Изд-во ВятГГУ, 2014. - 90 с. - Библиогр.: с. 82. - ISBN 978-5-456-00189-4 : 70.00 р. - Текст : непосредственный.

### **Учебно-методические издания**

1) Пластинина, Валентина Борисовна. Подвижные игры на занятиях баскетболом : учеб.-метод. пособие для бакалавров всех направлений подготовки / В. Б. Пластинина, А. Н. Столбов ; ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. ФВ. - Киров : [б. и.], 2019. - 52 с. - Б. ц. - Текст : электронный.

2) 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.

### 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=3-45.03.02.06](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-45.03.02.06)
- 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                                |
|--|
| МУЛЬТИМЕДИА ПРОЕКТОР CASIO XJ-F210WN С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ КАБЕЛЕМ HDMI |
| Мультимедиа-проектор Epson EB-X72 с экраном                        |
| ПРОЕКТОР EPSON EB-G7800 + КОРОТКОФОКУСНЫЙ ОБЪЕКТИВ ELPLU03         |

### 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                                  |
| Мяч в/б "MIKASA MVA200" р. 5                            |
| Парта Скотта  |
| Силовая рама  |
| Скамья атлетическая                                     |
| Скамья для жима лежа (горизонтальная под углом вниз     |
| СКАМЬЯ ДЛЯ ЖИМА ЛЕЖА СО СТРАХОВОЧНЫМИ УПОРАМИ           |
| 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 ДЛЯ ПРИСЕДАНИЯ СО СТРАХОВКОЙ                     |
| СТОЛ ДЛЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА START LINE OLYMPIC OUTDOOR |
| 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 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) |
| Турник-брусья-пресс                                     |
| Тяга на грудь с упором сидя                             |
| Тяга на грудь с упором сидя (свободные веса)            |

**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=117922](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=117922)