


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

**УТВЕРЖДЕНО**  
решением Ученого совета института  
медицины, экологии и физической культуры  
от «19» июня 2019 г., протокол №10/210  
Председатель: В.И.Мидленко/  
«19» июня 2019 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина:	<b>Естественно-научные основы физической культуры и спорта</b>
Факультет	<b>Физической культуры и реабилитации</b>
Кафедра	<b>Теории и методики физической культуры и спорта</b>
Курс	<b>2</b>

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**  
*код направления (специальности), полное наименование*

Направленность (профиль): **Технология спортивной подготовки**  
*полное наименование*

Форма обучения : **очная, заочная**

Дата введения в учебный процесс УлГУ: **« 01 » сентября 2019 г.**

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 09 от 16.03 2020 г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 01 от 3.08 2020 г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Вальцев Владимир Владимирович	ТиМФКиС	К.п.н, доцент
Ключникова Елена Анатольевна	ТиМФКиС	Ст.преподаватель

<b>СОГЛАСОВАНО</b>
Заведующий кафедрой Теории и методики физической культуры и спорта
 / Вальцев В.В./ <i>Подпись</i> / <i>ФИО</i> «31» мая 2019г.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цели освоения дисциплины:

Освоение естественнонаучных основ физической культуры и спорта, теории профессиональной деятельности педагога на основе специфики дисциплины в избранном виде спорта.

### Задачи освоения дисциплины:

1. Добиться прочного усвоения студентами знаний, составляющих содержание современной общей теории и методики физической культуры и спорта на уровне, соответствующем направлению бакалавр.
2. Воспитать способность обобщенно осмысливать информацию, относящуюся к научно-теоретическим основам и прикладно-методическим аспектам профессиональной деятельности и смежным дисциплинам профессионального образования.
3. Сформировать у студентов умения использовать приобретенные знания теоретико-методического характера для решения практических задач, возникающих в профессиональной деятельности бакалавра физической культуры.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:


Данная учебная дисциплина относится к индексу Б.1. Б.14. Дисциплина «Естественно-научные основы физической культуры и спорта» относится к базовой части учебного плана направления 49.03.01 Физическая культура (бакалавриат) формируются требования к выходным знаниям, умениям и компетенциям студента, необходимых для ее изучения:

ОПК -9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

Дисциплины, для которых учебная дисциплина «Естественно-научные основы физической культуры и спорта» является предшествующей: Психология физической культуры и спорта, Массаж, Спортивная медицина и травматология, Возрастная и спортивная морфология, Педагогическое мастерство тренера, Физическое воспитание в специальных медицинских группах, Информатика, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Преддипломная практика, Подготовка к процедуре защите и защита выпускной квалификационной работы

## 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
ОПК -9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического	Знать: роль естественнонаучных основ физической культуры и спорта как эффективного средства жизнедеятельности; дидактические закономерности; методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения; знать возрастно-половые особенности развития физических качеств и формирование двигательных умений и навыков

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


<p>развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>ков; основы классификаций спорта; основные этапы развития физической культуры и спорта в России и влияние достижений отечественных спортсменов; основы научной и методической деятельности; методы и организацию комплексного контроля на занятиях.</p> <p>Уметь: использовать технологии обучения различных категорий людей двигательным действиям, развивать физические качества в процессе занятий; анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий физической направленности. планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с детьми и взрослыми людьми с учётом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;</p> <p>Владеть: сформированными компетенциями; развитой, организационной и познавательной самостоятельностью, быть дисциплинированным и культурным; сформированными компетенциями; знанием рациональных способов и приёмов организации и выполнения заданий; сформированным способом самоконтроля.</p>
---	--

#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) 6

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах) **216 ч.**

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения очная)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		4
1	2	4
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	90	90
Аудиторные занятия:	90	90
Лекции	36	36
Семинары и практические занятия	54	54
лабораторные работы, практикумы	-	-
Самостоятельная работа	90	90
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	4.1 Тестирование, 4.2. Решение задач для текущего контроля	4.1 Тестирование, 4.2. Решение задач для текущего контроля
Курсовая работа	нет	нет
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	экзамен	Экзамен (36)
Всего часов по дисциплине	216	216


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения заочная)		
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам	
		3	4
1	2	3	4
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	24	12	12
Аудиторные занятия:	24	12	12
Лекции	6	4	2
Семинары и практические занятия	12	6	6
лабораторные работы, практикумы	6	2	4
Самостоятельная работа	183	90	93
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	Тестирование, Решение задач для текущего контроля, задачи к экзамену	Тестирование, Решение задач для текущего контроля	Тестирование, Решение задач для текущего контроля, задачи к экзамену
Курсовая работа	нет	нет	нет
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	экзамен		Экзамен (36)
Всего часов по дисциплине	216		


#### 4.3. Содержание дисциплины (модуля). Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения очная


Название и разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий				Самостоятельная работа	Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме		
		лекции	практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Раздел 1. Естественные основы физической культуры и спорта</b>							
Тема 1. Принцип целостности организма и его единства с окружающей	11	2	4			5	тестирование, решение,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

средой							ние за- дач, устный опрос	
Тема 2. Опорно-двигательный аппарат	9	2	2			1	5	тести- рова- ние, реше- ние за- дач, устный опрос
Тема 3. Мышечная система	11	2	2			1	5	тести- рова- ние, реше- ние за- дач, устный опрос
Тема 4. Дыхательная система	9	2	2				5	тести- рова- ние, реше- ние за- дач, устный опрос
Тема 5. Нервная система	11	2	4				5	тести- рова- ние, реше- ние за- дач, устный опрос
<b>Раздел 2. Внешняя среда</b>								
Тема 6. Природные, биологические и социальные факторы	11	2	4				5	тести- рова- ние, реше- ние задач, устный опрос
<b>Раздел 3. Двигательный режим</b>								
Тема 7. Сочетание труда и отдыха	9	2	2				5	тести- рова- ние, реше- ние задач, устный

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


							опрос
Тема 8. Физическая и умственная деятельность	9	2	2			5	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 4. Утомление</b>							
Тема 9. Утомление при физической и умственной деятельности	9	2	2			5	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 5. Восстановление</b>							
Тема 10. Биологические ритмы	9	2	2			5	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 11. Работоспособность. Утомление и усталость	11	2	4			5	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 12. Физическая работоспособность	9	2	2			5	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 6. Функциональные пробы</b>							
Тема 13. Методика проведения функциональной пробы кардиореспираторной системы	9	2	2			5	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 7. Здоровый образ жизни</b>							
Тема 14. Резервы	11	2	4			5	тести-

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

организма							рова- ние, реше- ние за- дач, устный опрос
<b>Раздел 8. Внешняя среда</b>							
Тема 15. Экология	11	2	4			5	тести- рова- ние, реше- ние за- дач, устный опрос
Тема 16. Общество	11	2	4			5	тести- рова- ние, реше- ние за- дач, устный опрос
Тема 17. Гигиена тела	11	2	4			5	тести- рова- ние, реше- ние за- дач, устный опрос
Тема 18. Питание. Курение. Алкоголизм и наркомания	11	2	4			5	тести- рова- ние, реше- ние за- дач, устный опрос
Итого	216	36	54		2	90	тести- рова- ние, реше- ние за- дач, устный опрос


Форма обучения **заочная**

Название и разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма теку- щего
		Аудиторные занятия			в т.ч. зая-	Са- мос	
		лекции	практиче-	лабора-			


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

			ские заня- тия, семинар	торная работа	тия в инте- рак- тив- ной фор- ме	тоя- тель- ная ра- бота	кон- троль знаний
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Раздел 1. Естественнонаучные основы физической культуры и спорта</b>							
Тема 1. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой	13	1	2			10	тести- рова- ние, реше- ние за- дач, устный опрос
Тема 2. Опорно-двигательный аппарат	10				1	10	тести- рова- ние, реше- ние за- дач, устный опрос
Тема 3 . Мышечная система	10				1	10	тести- рова- ние, реше- ние за- дач, устный опрос
Тема 4. Дыхательная система	10					10	тести- рова- ние, реше- ние за- дач, устный опрос
Тема 5. Нервная система	10					10	тести- рова- ние, реше- ние за- дач, устный опрос
<b>Раздел 2. Внешняя среда</b>							
Тема 6. Природные, биологические и соци-	11	1				10	тести- рова- ние,




Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

альные факторы							решение задач, устный опрос
<b>Раздел 3. Двигательный режим</b>							
Тема 7. Сочетание труда и отдыха	11	1				10	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 8. Физическая и умственная деятельность	11					10	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 4. Утомление</b>							
Тема 9. Утомление при физической и умственной деятельности	11	1				10	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 5. Восстановление</b>							
Тема 10. Биологические ритмы	11	1				10	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 11. Работоспособность. Утомление и усталость	12		2			10	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 12. Физическая работоспособность	12		2			10	тестирование, решение задач,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

							устный опрос	
<b>Раздел 6. Функциональные пробы</b>								
Тема 13. Методика проведения функциональной пробы кардио-респираторной системы	17	1		6		10	тестирование, решение задач, устный опрос	
<b>Раздел 7. Здоровый образ жизни</b>								
Тема 14. Резервы организма	12		2			10	тестирование, решение задач, устный опрос	
<b>Раздел 8. Внешняя среда</b>								
Тема 15. Экология	12		2			10	тестирование, решение задач, устный опрос	
Тема 16. Общество	11					11	тестирование, решение задач, устный опрос	
Тема 17. Гигиена тела	11					11	тестирование, решение задач, устный опрос	
Тема 18. Питание. Курение. Алкоголизм и наркомания	13		2			11	тестирование, решение задач, устный опрос	
Итого+ 9 ч. Контроль -	216	6	12	6	2	183	тести-	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

экзамен							рова- ние, реше- ние за- дач, устный опрос
---------	--	--	--	--	--	--	--

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

### Раздел 1. Естественнаучные основы физической культуры и спорта.

#### Тема 1. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.

Организм человека, функциональные системы человека, их работа, окружающая среда, внешняя и внутренняя среда. Взаимодействие организма и окружающей среды.

#### Тема 2. Опорно-двигательный аппарат

Состав опорно-двигательного аппарата. Скелет человека. Кости.

#### Тема 3. Мышечная система

Мышцы. Строение мышц. Двигательные процессы в организме.

#### Тема 4. Дыхательная система

Дыхательный аппарат. Дыхание. Внешнее, внутреннее. МОК. Пробы.

#### Тема 5. Нервная система

Головной мозг, его функции. Спинной мозг, его функции.

### Раздел 2. Внешняя среда

#### Тема 6. Природные, биологические и социальные факторы

Природные факторы, биологические факторы и социальные факторы. Их взаимодействие.

### Раздел 3. Двигательный режим

#### Тема 7. Сочетание труда и отдыха

Труд. Умственная и физическая работоспособность. Отдых. Сон.

#### Тема 8. Физическая и умственная деятельность

Физическая деятельность. Умственная деятельность. Их взаимодействие.

### Раздел 4. Утомление

#### Тема 9. Утомление при физической и умственной деятельности

Утомление. Признаки утомления. Утомление при физической деятельности. Утомление при умственной деятельности.

### Раздел 5. Восстановление


#### Тема 10. Биологические ритмы

Восстановление. Биологические ритмы.

#### Тема 11. Работоспособность. Утомление и усталость

Работоспособность. Утомление. Усталость.

#### Тема 12. Физическая работоспособность

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Работоспособность. Физическая работоспособность.

### **Раздел 6. Функциональные пробы**

**Тема 13.** Методика проведения функциональной пробы кардио-респираторной системы Сердечно-сосудистая система. Функциональные пробы: Кушелевского Б.П., Летунова С.П., Штанге В.А., Генчи, проба 20 приседаний.

### **Раздел 7. Здоровый образ жизни**

**Тема 14.** Резервы организма

ЗОЖ. Биохимические, физиологические и психологические резервы организма.

### **Раздел 8. Внешняя среда**

**Тема 15.** Экология

Экология. Влияние внешней среды на организм человека.

**Тема 16.** Общество

Общество-группа людей, их взаимодействие.

**Тема 17.** Гигиена тела

Гигиена. Гигиена тела человека.

**Тема 18.** Питание. Курение. Алкоголизм и наркомания

Питание. Курение. Алкоголизм. Наркомания

*В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, следует учесть, что общий объем часов (з.е.), установленных УП направления 49.03.01 Физическая культура по каждой дисциплине, остается неизменным и реализуется в полном объеме. В таком случае в соответствующем разделе РАП из общего объема часов работы ППС с обучающимися в соответствии с УП выделяется и указывается количество часов для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения (онлайн-курсы, лекций и семинары в режиме видеоконференцсвязи, виртуальные практические занятия, лабораторные работы в формате виртуальных аналогов, расчетно-графических работ, индивидуальные задания в ЭИОС и др).*

## **6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **Раздел 1. Естественнонаучные основы физической культуры и спорта.**

**Тема 1.** Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме.**


1. Организм человека
2. Взаимодействие организма и окружающей среды

**Тема 2.** Опорно-двигательный аппарат (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме.**

1. Состав опорно-двигательный аппарата
2. Скелет человека

**Тема 3.** Мышечная система (форма проведения - практическое занятие)

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

### **Вопросы к теме.**

1. Мышцы
2. Строение мышц
3. Двигательные процессы в организме

### **Тема 4. Дыхательная система (форма проведения - практическое занятие)**

#### **Вопросы к теме.**

1. Дыхательный аппарат.
2. Дыхание.

### **Тема 5. Нервная система (форма проведения - практическое занятие)**

#### **Вопросы к теме.**

1. Головной мозг, его функции.
2. Спинной мозг, его функции.

### **Раздел 2. Внешняя среда**

#### **Тема 6. Природные, биологические и социальные факторы (форма проведения - практическое занятие)**

##### **Вопросы к теме.**

1. Природные факторы
2. Биологические факторы
3. Социальные факторы

### **Раздел 3. Двигательный режим**

#### **Тема 7. Сочетание труда и отдыха (форма проведения - практическое занятие)**

##### **Вопросы к теме.**

1. Труд.
2. Умственная и физическая работоспособность.
3. Отдых.
4. Сон.

#### **Тема 8. Физическая и умственная деятельность (форма проведения - практическое занятие)**

##### **Вопросы к теме.**

1. Физическая деятельность.
2. Умственная деятельность.

### **Раздел 4. Утомление**

#### **Тема 9. Утомление при физической и умственной деятельности (форма проведения - практическое занятие)**

##### **Вопросы к теме.**


1. Утомление. Признаки утомления.
2. Утомление при физической деятельности. Утомление при умственной деятельности.

### **Раздел 5. Восстановление**

#### **Тема 10. Биологические ритмы (форма проведения - практическое занятие)**

##### **Вопросы к теме.**

1. Восстановление.
2. Биологические ритмы.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

**Тема 11.** Работоспособность. Утомление и усталость (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме.**

1. Работоспособность.
2. Утомление. Усталость.

**Тема 12.** Физическая работоспособность (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме.**

1. Работоспособность.
2. Физическая работоспособность.

## **Раздел 6. Функциональные пробы**

**Тема 13.** Методика проведения функциональной пробы кардиореспираторной системы

**Вопросы к теме.**

1. Сердечно-сосудистая система.
2. Функциональные пробы: Кушелевского Б.П., Летунова С.П., Штанге В.А., Генчи, проба 20 приседаний.

## **Раздел 7. Здоровый образ жизни**

**Тема 14.** Резервы организма (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме.**

1. ЗОЖ.
2. Биохимические, физиологические и психологические резервы организма.

## **Раздел 8. Внешняя среда**

**Тема 15.** Экология (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме.**

1. Экология.
2. Влияние внешней среды на организм человека.

**Тема 16.** Общество (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме.**

1. Общество-группа людей, их взаимодействие.

**Тема 17.** Гигиена тела (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме.**

1. Гигиена.
2. Гигиена тела человека.

**Тема 18.** Питание. Курение. Алкоголизм и наркомания (форма проведения - практическое занятие)


**Вопросы к теме.**

1. Питание.
2. Курение.
3. Алкоголизм.
4. Наркомания

## **7. ЛАБОРАТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ**

### **Раздел 6. Функциональные пробы**

**Тема 13.** Методика проведения функциональной пробы кардио-респираторной сис-

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

темы

Цель и содержание работы:

Рассмотрение строения и функции сердечно-сосудистой системы. Разбор и проведение функциональных проб: Кушелевского Б.П., Летунова С.П., Штанге В.А., Генчи, проба 20 приседаний. Рассмотрение понятий физическое развитие и функциональное состояние организма.

## 8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

«Данный вид работы не предусмотрен УП»

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)


Примерный перечень вопросов к экзамену

1. Физкультурное образование в современном мире
2. Спорт и здоровье человека
3. Физическая культура и практика оздоровления населения
4. Гигиена детей и подростков на пороге третьего тысячелетия
5. Естественно-биологическое обоснование оздоровления
6. Приоритетные направления в развитии науки
7. Технологии оздоровительной ФК
8. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
9. Информационные технологии в физическом воспитании
10. Влияние различных режимов двигательной активности на состояние здоровья
11. Биоритмы и их влияние на работоспособность
12. Врачебный контроль за физическим воспитанием
13. Мониторинг, методические основы проведения
14. Специальные двигательные режимы в практике спорта
15. Пульсометрия и система контроля за состоянием человека
16. Хронометрия в системе физического воспитания
17. Тестирование в физическом воспитании
18. Концептуальные взгляды на здоровье
19. Роль непрерывного физического воспитания в развитии школьников и сохранении их здоровья
20. Методы исследования физического развития детей и подростков
21. Спорт и экология
22. Основы физиологии физических нагрузок
23. Биологические основы двигательной активности
24. Влияние биологических и социальных факторов в физическом воспитании
25. Физическая культура в социальном воспитании

## 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ


Форма обучения \_\_\_\_\_ очная \_\_\_\_\_

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, рефе-	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения)


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

	<i>рат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)</i>		<i>задач, реферата и др.)</i>
<b>Раздел 1.</b> Естественнонаучные основы физической культуры и спорта. <b>Тема 1.</b> Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой. Организм человека, функциональные системы человека, их работа, окружающая среда, внешняя и внутренняя среда. Взаимодействие организма и окружающей среды.	4.2.Комплект задач  4.4.Вопросы к экзамену  4.6 задачи к экзамену	5	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 2.</b> Опорно-двигательный аппарат Состав опорно-двигательного аппарата. Скелет человека. Кости.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	5	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 3.</b> Мышечная система Мышцы. Строение мышц. Двигательные процессы в организме	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	5	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 4.</b> Дыхательная система Дыхательный аппарат. Дыхание. Внешнее, внутреннее. МОК. Пробы.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	5	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 5.</b> Нервная система Головной мозг, его функции. Спинной мозг, его функции.	4.1. Тесты 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	5	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 2.</b> Внешняя среда <b>Тема 6.</b> Природные, биологические и социальные факторы Природные факторы, биологические факторы и социальные факторы. Их взаимодействие.	4.1. Тесты 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	5	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 3.</b> Двигательный режим <b>Тема 7.</b> Сочетание труда и отдыха Труд. Умственная и физическая работоспособность. Отдых. Сон.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	5	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 8.</b> Физическая и умственная деятельность Физическая деятельность. Умственная деятельность. Их взаимодействие.	4.1. Тесты 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	5	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 4.</b> Утомление <b>Тема 9.</b> Утомление при физической и умственной деятельности Утомление. Признаки утомления.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	5	тестирование, решение задач, устный опрос




Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Утомление при физической деятельности. Утомление при умственной деятельности.			
<b>Раздел 5. Восстановление</b> <b>Тема 10. Биологические ритмы</b> Восстановление. Биологические ритмы.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	5	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 11. Работоспособность. Утомление и усталость</b> Работоспособность. Утомление. Усталость.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.Вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	5	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 12. Физическая работоспособность</b> Работоспособность. Физическая работоспособность.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	5	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 6. Функциональные пробы</b> <b>Тема 13. Методика проведения функциональной пробы сердечно-сосудистой системы</b> Сердечно-сосудистая система. Функциональные пробы: Кушелевского Б.П., Летунова С.П., Штанге В.А., Генчи, проба 20 приседаний.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	5	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 7. Здоровый образ жизни</b> <b>Тема 14. Резервы организма</b> ЗОЖ. Биохимические, физиологические и психологические резервы организма.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	5	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 8. Внешняя среда</b> <b>Тема 15. Экология</b> Экология. Влияние внешней среды на организм человека.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	5	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 16. Общество</b> Общество-группа людей, их взаимодействие.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	5	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 17. Гигиена тела</b> Гигиена. Гигиена тела человека.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	5	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 18. Питание. Курение. Алкоголизм и наркомания</b> Питание. Курение. Алкоголизм. Наркомания	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	5	тестирование, решение задач, устный опрос


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Форма обучения \_\_\_\_\_ заочная \_\_\_\_\_

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы ( <i>проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.</i> )	Объем в часах	Форма контроля ( <i>проверка решения задач, реферата и др.</i> )
<b>Раздел 1.</b> Естественнонаучные основы физической культуры и спорта. <b>Тема 1.</b> Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой. Организм человека, функциональные системы человека, их работа, окружающая среда, внешняя и внутренняя среда. Взаимодействие организма и окружающей среды.	4.2.Комплект задач  4.4.Вопросы к экзамену  4.6 задачи к экзамену	10	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 2.</b> Опорно-двигательный аппарат Состав опорно-двигательного аппарата. Скелет человека. Кости.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	10	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 3.</b> Мышечная система Мышцы. Строение мышц. Двигательные процессы в организме	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	10	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 4.</b> Дыхательная система Дыхательный аппарат. Дыхание. Внешнее, внутреннее. МОК. Пробы.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	10	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 5.</b> Нервная система Головной мозг, его функции. Спинной мозг, его функции.	4.1. Тесты 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	10	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 2.</b> Внешняя среда <b>Тема 6.</b> Природные, биологические и социальные факторы Природные факторы, биологические факторы и социальные факторы. Их взаимодействие.	4.1. Тесты 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	10	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 3.</b> Двигательный режим <b>Тема 7.</b> Сочетание труда и отдыха Труд. Умственная и физическая работоспособность. Отдых. Сон.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	10	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 8.</b> Физическая и умственная деятельность Физическая деятельность. Умст-	4.1. Тесты 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	10	тестирование, решение задач, устный опрос

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

венная деятельность. Их взаимодействие.			
<b>Раздел 4. Утомление</b> <b>Тема 9.</b> Утомление при физической и умственной деятельности Утомление. Признаки утомления. Утомление при физической деятельности. Утомление при умственной деятельности.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	10	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 5. Восстановление</b> <b>Тема 10.</b> Биологические ритмы Восстановление. Биологические ритмы.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	10	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 11.</b> Работоспособность. Утомление и усталость Работоспособность. Утомление. Усталость.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.Вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	10	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 12.</b> Физическая работоспособность Работоспособность. Физическая работоспособность.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	10	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 6. Функциональные пробы</b> <b>Тема 13.</b> Методика проведения функциональной пробы сердечно-сосудистой системы Сердечно-сосудистая система. Функциональные пробы: Кушелевского Б.П., Летунова С.П., Штанге В.А., Генчи, проба 20 приседаний.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	10	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 7. Здоровый образ жизни</b> <b>Тема 14.</b> Резервы организма ЗОЖ. Биохимические, физиологические и психологические резервы организма.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	10	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 8. Внешняя среда</b> <b>Тема 15.</b> Экология Экология. Влияние внешней среды на организм человека.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	10	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 16.</b> Общество Общество-группа людей, их взаимодействие.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	11	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 17.</b> Гигиена тела Гигиена. Гигиена тела человека.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	11	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 18.</b> Питание. Курение. Алкоголизм и наркомания	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач	11	тестирование, решение задач, устный опрос

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Питание. Курение. Алкоголизм. Наркомания	4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену		ный опрос
---	---	--	-----------

## 10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Список рекомендуемой литературы

#### основная:

1. Самсонова А.В., Естественно-научные основы физической культуры и спорта : учебник / под ред. А.В. Самсоновой, Р.Б. Цаллаговой - М. : Советский спорт, 2014. - 456 с. - ISBN 978-5-9718-0697-4 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806974.html>
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430716>


#### дополнительная:

1. Губарева, Н. В. Естественнонаучные основы физической культуры (Биология) : курс лекций / Н. В. Губарева, Т. А. Линдт, Л. Г. Баймакова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. — 108 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74264.html>
2. Воробьев, А. В. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / А. В. Воробьев, Т. В. Михеева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2002. — 91 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64960.html>
3. Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. — 68 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64995.html>

#### учебно-методическая:


1. Зайнеева, Р.Ш. Физиологические основы физической культуры : учеб.-метод. пособие для студентов вузов по дисциплине "Физическая культура" / Зайнеева Роза Шамилевна, Е. Д. Айзатулова; УлГУ, ИМЭиФК. - Ульяновск : УлГУ, 2015. - 75 с.
2. Ключникова, Е.А.. Вальцев В.В. Естественно-научные основы физической культуры и спорта : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.01 –Физическая культура очной и заочной форм обучения / В. В. Вальцев, Е. А. Ключникова; УлГУ, Фак. физ. культуры и реабилитации. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 691 КБ). - Текст : электронный.

Согласовано:

Гл. библиотекарь ООП / Стадольникова Д.Р.  31.05.19


Должность сотрудника научной библиотеки      ФИО      подпись      дата

Должность сотрудника научной библиотеки      ФИО      подпись      дата

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

**б) программное обеспечение**

1. ОС Microsoft Windows
2. Microsoft Office 2016
3. «МойОфис Стандартный»
4. Statistica Basic Academic for Windows 13

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## в) профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

### 1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. **IPRbooks** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / группа компаний Ай Пи Эр Медиа . - Электрон. дан. - Саратов , [2019]. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>.

1.2. **ЮРАЙТ** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. - Электрон. дан. – Москва , [2019]. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>.

1.3. **Консультант студента** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО Политехресурс. - Электрон. дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html>.

2. **База данных периодических изданий** [Электронный ресурс] : электронные журналы / ООО ИВИС. - Электрон. дан. - Москва, [2019]. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>.

3. **Национальная электронная библиотека** [Электронный ресурс]: электронная библиотека. - Электрон. дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа: <https://нэб.рф>.

4. **Электронная библиотека диссертаций РГБ** [Электронный ресурс]: электронная библиотека / ФГБУ РГБ. - Электрон. дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа: <https://dvs.rsl.ru>.

### 5. Федеральные информационно-образовательные порталы:

5.1. Информационная система Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Режим доступа: <http://window.edu.ru>


5.2. Федеральный портал Российское образование. Режим доступа: <http://www.edu.ru>

### 6. Образовательные ресурсы УлГУ:




6.1. Электронная библиотека УлГУ. Режим доступа : <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>


6.2. Образовательный портал УлГУ. Режим доступа : <http://edu.ulsu.ru>

Согласовано:  
*зам. н.с. УИТиТ Мелочкова А.В.*      *[подпись]*      *31.05.2019*  
 Должность сотрудника УИТиТ      ФИО      подпись      дата

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

### ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения или ссылка на прилагаемый текст изменения	ФИО заведующего кафедрой, реализующей дисциплину/выпускающей кафедрой	Подпись	Дата
1	Внесены изменения в раздел 4 «Общая трудоемкость дисциплины» в п. 4.2 Объем дисциплины по видам учебной работы с оформлением Приложения №1	Вальцев В.В.		16.03.2020 г.
2	Внесение изменений в п.5 Содержание дисциплины с оформлением Приложения № 2	Вальцев В.В.		16.03.2020 г.
3	Внесены изменения в раздел 13 «Специальные условия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» с оформлением Приложения № 3	Вальцев В.В.		31.08.2020

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


Приложение № 1

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения очная)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
1	2	4
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	90	90
Аудиторные занятия:	90	90
Лекции	36	36
Семинары и практические занятия	54	54
лабораторные работы, практикумы	-	-
Самостоятельная работа	90	90
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	4.1 Тестирование, 4.2. Решение задач для текущего контроля	4.1 Тестирование, 4.2. Решение задач для текущего контроля
Курсовая работа	нет	нет
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	экзамен	экзамен
Всего часов по дисциплине	216	216

*\*В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения*


Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения заочная)		
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам	
1	2	3	4
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	24/12	12/12	12
Аудиторные занятия:	24/12	12/12	12
Лекции	6/4	4/4	2
Семинары и практические занятия	12/4	6/4	6
лабораторные работы, практикумы	6/2	2/2	4
Самостоятельная работа	183	90	93
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	Тестирование, Решение задач для текущего контроля, задачи к экзамену	Тестирование, Решение задач для текущего	Тестирование, Решение задач для текущего



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


		щего кон- троля	контроля, задачи к экзамену
Курсовая работа	нет	нет	нет
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	экзамен		экзамен
Всего часов по дисциплине	216		

*\*В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения*

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## Приложение № 2

5.1 \* В случае необходимости использования в учебном процессе частично\исключительно дистанционных образовательных технологий, следует учесть, что общий объем часов (з.е), установленный УП направления подготовки\специальности по каждой дисциплине\практике, остается и реализуется в полном объеме. В таком случае в соответствующем разделе РПД\ПП из общего объема часов работы ППС с обучающимися в соответствии с УП выделяется и указывается количество часов для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения (онлайн-курсы, лекции и семинары в режиме видеоконференцсвязи, виртуальные практические занятия, лабораторные работы в форме виртуальных аналогов, расчетно-графических работ, индивидуальные задания в ЭИОС и др.)

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

### Приложение № 3

#### 13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучение по ОПОП ВО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и отдельно. В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации».

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы с ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.