


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

**УТВЕРЖДЕНО**

решением Ученого совета Института медицины,  
экологии и физической культуры УлГУ  
от «17» апреля 2024 г., протокол № 8/259




/ В.В. Машин/  
(подпись, расшифровка подписи)  
«17 » апреля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина	Физическая культура и спорт
Факультет	Физической культуры и реабилитации
Кафедра	Физической культуры
Курс	1

**Направление (специальность) 05.03.06 Экология и природопользование**  
*код направления (специальности), полное наименование*

**Направленность (профиль/специализация) Экология**  
*полное наименование*

Форма обучения очная  
*очная, заочная, очно-заочная (указать только те, которые реализуются)*

Дата введения в учебный процесс УлГУ: «1» сентября 2024 г.



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


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

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

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Каленик Е.Н.	Физической культуры	Доцент, к.п.н.

<b>СОГЛАСОВАНО</b>	<b>СОГЛАСОВАНО</b>
Заведующий кафедрой физической культуры, реализующий дисциплину	Заведующий выпускающей кафедрой биологии, экологии и природопользования
 / Каленик Е.Н./ Подпись ФИО «17» апреля 2024 г.	 / Слесарев С.М./ Подпись ФИО «17» апреля 2024 г.

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

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Цель освоения 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 профессиональной деятельности.

### **Задачи освоения дисциплины:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части программы бакалавриата в объёме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы).

Программа курса ориентирована на теоретическую, методическую и практическую подготовку в области физической культуры и спорта, а также психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.


### **Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре:**

Знать/ понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья

Иметь представление:

- о системе научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, умение их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового стиля жизни;
- о роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.

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

Владеть:

- приобретенными знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья


**Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:**

История, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

<b>Код и наименование реализуемой компетенции</b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций</b>
<p><b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b> ИД-1ук7 – Знать виды физических упражнений; ИД-1.1 ук7- Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; ИД-1.2 ук7- Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек, здорового образа и стиля жизни;</p> <p><b>Уметь:</b> ИД-2ук7 – Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; ИД-2.1 ук7 Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p><b>Владеть:</b> ИД-3ук7 Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

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

#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) – 2 зачетные единицы.

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах):

Форма обучения очная

ид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>очная</u> )						
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	72*	72*					
Аудиторные занятия:							
Лекции	18	18					
Практические и семинарские занятия	54	54					
Самостоятельная работа							
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы (контрольная работа, коллоквиум, реферат)		КР, реф.					
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет					
Всего часов по дисциплине	72*	72*					


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

4.3. Содержание дисциплины (модуля).


Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения очная


Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний	
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа		
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы				
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Раздел 1. Теоретический</b>								
1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	2						Устный и письменный опрос, тестирование

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

1.2. Социально-биологические основы физической культуры.	2	2					Устный и письменный опрос, тестирование
1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	2					Устный и письменный опрос, тестирование
1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	2					Устный и письменный опрос, тестирование
1.5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2	2					Устный и письменный опрос, тестирование
1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2					Устный и письменный опрос, тестирование
1.7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	1	1					Устный и письменный опрос, тестирование
1.8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	1	1					Устный и письменный опрос, тестирование
1.9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	2					Устный и письменный опрос, тестирование
1.10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	1	1					Устный и письменный опрос, тестирование
1.11. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.	1	1					Устный и письменный опрос, тестирование
<b>Раздел 2. Методико-практический</b>							
2.1. Техника бега на короткие дистанции в легкой атлетике	2		2				Оценка практич. задания
2.2. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции	2		2				Оценка практич. задания
2.3. Техника бега на короткие	2		2				Оценка

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

дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.							практич. задания
2.4. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие.	2		2				Оценка практич. задания
2.5. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон	2		2				Оценка практич. задания
2.6. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие	2		2				Оценка практич. задания
2.7. Техника бега на виражах и прыжка в длину с места	2		2				Оценка практич. задания
2.8. Техника эстафетного бега. Прыжки в длину способом «Ножницы»	2		2				Оценка практич. задания
2.9. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»	2		2				Оценка практич. задания
2.10. Техника эстафетного бега	2		2				Оценка практич. задания
2.11. Контрольные нормативы в легкой атлетике.	2		2				Оценка практич. задания
2.12. Прием и передача мяча в волейболе	2		2				Оценка практич. задания
2.13. Нижняя прямая подача в волейболе	2		2				Оценка практич. задания
2.14. Верхняя прямая подача в волейболе	2		2				Оценка практич. задания
2.15. Нападающий удар в волейболе	2		2				Оценка практич. задания
2.16. Ведение мяча в баскетболе	2		2				Оценка практич. задания
2.17. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе.	2		2				Оценка практич. задания
2.18. Ловля и передача мяча в баскетболе	2		2				Оценка практич. задания
2.19. Передачи баскетбольного мяча в движении	2		2				Оценка практич. задания

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

							задания
2.20. Броски мяча в баскетболе со средней дистанции	2		2				Оценка практич. задания
2.21. Штрафной бросок в баскетболе	2		2				Оценка практич. задания
2.22. Контрольные нормативы в баскетболе	2		2				Оценка практич. Задания
2.23. Техника плавания стилем «Кроль на груди»	2		2				Оценка практич. задания
2.24. Техника плавания стилем «Кроль на спине»	2		2				Оценка практич. задания
2.25. Техника плавания стилем «Брасс»	2		2				Оценка практич. задания
2.26. Техники старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди»	2		2				Оценка практич. задания
2.27. Прикладное плавание	2		2				Оценка практич. задания
<b>Итого по всем разделам:</b>	72	18	54				

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Раздел 1. Теоретический.


**Тема 1.1.** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

**Содержание:** Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

**Тема 1.2.** Социально-биологические основы физической культуры.

**Содержание:** Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных



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

возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

**Тема 1.3.** Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

**Содержание:** Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

**Тема 1.4.** Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

**Содержание:** Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

**Тема 1.5.** Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

**Содержание:**

*Часть 1.*

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.


*Часть 2.*

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.


**Тема 1.6.** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Содержание:** Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.



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

Участие в спортивных соревнованиях.

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

**Тема 1.7.** Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

**Содержание:** Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

**Тема 1.8.** Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

**Содержание:** Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.

Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

**Тема 1.9.** Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

**Содержание:** Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

**Тема 1.10.** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.


**Содержание:**

I часть. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.


Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

II часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.

Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные

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

факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии;

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

основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.

**Тема 1.11.** Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.

**Содержание:**

Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

## 6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

### Раздел 2. Методико-практический.

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

*Методико-практические занятия* предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом.


**Тема 2.1. Тема:** Техника бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике.

**Вопросы к теме.**


1. Развитие общей выносливости.
2. Обучение техникой бега на короткие дистанции
3. Воспитание морально-волевых качеств

**Тема 2.3.** Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.

**Вопросы к теме.**

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

1. Закрепление техники старта на короткие дистанции.

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

2. Обучение стартовому разгону при беге на короткие дистанции.

3. Развитие координации

**Тема 2.5** Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.

**Вопросы к теме.**

1. Обучение высокому старту, стартовому разгону при беге на средние дистанции.

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

3. Воспитание морально-волевых качеств.

**Тема 2.7.** Техника бега на виражах и прыжка в длину с места

**Вопросы к теме.**

1. Обучение технике бега на виражах.

2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.

3. Развитие двигательных-координационных качеств, выносливости.

**Тема 2.8.** Техника эстафетного бега. Прыжки в длину способом

**Вопросы к теме.**

1. Совершенствование эстафетного бега.

2. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «Ножницы»

3. Воспитание коллективных действий.

**Тема 2.9.** Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»

**Вопросы к теме.**

1. Обучение технике прыжка в длину с разбега.

2. Развитие скоростных качеств.

3. Воспитание двигательной активности.

**Тема 2.10.** Техника эстафетного бега

**Вопросы к теме.**

1. Обучение эстафетному бегу.

2. Совершенствование техники бега по виражам.

3. Развитие скоростно-силовых качеств.

**Тема 2.11. Контрольные нормативы по легкой атлетике**

**Вопросы к теме.**

1. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.

**Тема 2.12.** Приём и передача мяча в волейболе

**Вопросы к теме.**

1. Обучение технике приёма и передачи мяча сверху, снизу.

2. Перемещения в волейболе

3. Развитие ловкости и выносливости.

**Тема 2.13.** Нижняя прямая подача в волейболе

**Вопросы к теме.**

1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу.

2. Обучение нижней прямой подачи мяча.

3. Развитие скоростно-силовых качеств.

**Тема 2.14.** Верхняя прямая подача в волейболе

**Вопросы к теме.**

1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу.


2. Обучение верхней прямой подачи мяча.

3. Развитие скоростно-силовых качеств.

**Тема 2.16.** Ведение мяча в баскетболе


**Вопросы к теме.**

1. Обучение ведению мяча в баскетболе

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

## 2. Развитие координационных способностей



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

3. Развитие быстроты и ловкости.

**Тема 2.17.** Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе

**Вопросы к теме.**

1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.
2. Обучение ведению мяча левой и правой рукой.
3. Обучение остановкам и поворотам.

**Тема 2.18.** Ловля и передача мяча в баскетболе

**Вопросы к теме.**

1. Обучение правильному держанию мяча в баскетболе.
2. Обучение ловле и передаче мяча.
3. Ознакомление с передачей мяча в движении.

**Тема 2.19.** Передачи баскетбольного мяча в движении

**Вопросы к теме.**

1. Совершенствование передач мяча в баскетболе
2. Обучение передаче мяча в движении
3. Развитие выносливости.

**Тема 2.21.** Штрафной бросок в баскетболе

**Вопросы к теме.**

1. Совершенствование бросков со средней дистанции в баскетболе.
2. Обучение штрафному броску.

**Тема 2.22** Контрольные нормативы в баскетболе

**Вопросы к теме.**

1. Выполнение контрольных нормативов по баскетболу.
2. Развитие силовых качеств.
3. Развитие морально-волевых качеств.

**Тема 2.23.** Техника плавания стилем «Кроль на груди»

**Вопросы к теме.**

1. Обучение работе ног при плавании кролем на груди и спине.
2. Согласование работы ног и дыхания при плавании кролем.
3. Ознакомление с работой ног при плавании брассом
4. Развитие плавательной выносливости.
5. Воспитание смелости, уверенности в себе.

**Тема 2.24.** Техника плавания стилем «Кроль на спине»

**Вопросы к теме.**


1. Обучение работе ног при плавании кролем на спине.
2. Согласование работы ног и дыхания при плавании кролем.
3. Ознакомление с работой ног при плавании брассом.
4. Развитие плавательной выносливости.
5. Воспитание смелости, уверенности в себе.

**Тема 2.25.** Техника плавания стилем «Брасс»


**Вопросы к теме.**

1. Обучить технике работы рук и ног при плавании брассом
2. Изучить согласование движений рук, ног и дыхания при плавании брассом
3. Способствование развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;
4. Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.

**Тема 2.27.** Прикладное плавание.

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

**Вопросы к теме.**

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

1. Закрепление техники плавания брассом.
2. Обучение технике выполнения ныряния способом брасс и способом кроль.
3. Обучение общему согласованию движений (непрерывно чередуемые гребки руками, движение ногами в сочетании с правильным дыханием).
4. Способствовать повышению уровня общей физической подготовленности.
5. Развитие общей выносливости, координации движений.
6. Развитие жизненной емкости легких.
7. Закаливание организма.


## 7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ


Данный вид работы не предусмотрен УП

## 8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ


1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира.
2. Физическая культура и спорт в средние века и новое время.
3. История олимпийского движения.
4. Известные спортсмены России.
5. Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.
6. Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке.
7. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
8. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
9. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
10. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
11. Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий.
12. Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.
13. Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
14. Подготовка материалов для проведения соревнований по избранному виду спорта.
15. Разработка тестовых заданий для тестирования теоретических и методических знаний по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
16. Подготовка мультимедийных презентаций по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
17. Разработка рисунков и схем по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
18. Подготовка видеоматериалов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
19. Изготовление плакатов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
20. Участие в учебно-исследовательской работе студентов.

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины			
№ задания	Формулировка вопроса		

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

1.	Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его.
2.	Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3.	Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
4.	Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5.	Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура».
6.	Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура».
7.	Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура».
8.	Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
9.	Регуляция функций в организме.
10.	Двигательная активность как биологическая потребность организма.
11.	Особенности физически тренированного организма.
12.	Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
13.	Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
14.	Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
15.	Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
16.	Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
17.	Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.
18.	Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
19.	Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
20.	Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
21.	Что такое здоровье?
22.	Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
23.	Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
24.	Какова норма ночного сна?
25.	Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
26.	Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
27.	За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
28.	Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
29.	Укажите важный принцип закаливания организма.
30.	Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
31.	Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных


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


	режимов и условий обучения.
32.	Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?
33.	Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?
34.	«Физические упражнения как средство активного отдыха» - раскройте это положение.
35.	Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
36.	Как действуют физические упражнения на организм человека?
37.	Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
38.	Какие средства используются лечебной физической культурой?
39.	Классификация и характеристика физических упражнений.
40.	Формы лечебной физической культуры.
41.	Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
42.	Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
43.	Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.
44.	Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.
45.	Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
46.	В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
47.	Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
48.	Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
49.	Что такое ОФП? Его задачи.
50.	В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
51.	Что представляет собой спортивная подготовка?
52.	Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
53.	Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?
54.	Что такое «мышечная релаксация»?
55.	Опишите структуру физической культуры личности.
56.	Операциональный компонент физической культуры личности.
57.	Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
58.	Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
59.	Дайте определение понятию «мотивация».
60.	Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?
61.	Система мотивов в области физической культуры личности.
62.	Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая

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

	потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
63.	Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
64.	Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
65.	Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
66.	Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
67.	Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
68.	Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
69.	Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
70.	Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
71.	Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.
72.	Чем различаются спортивные и подвижные игры?
73.	Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте.
74.	Приведите пример подвижной игры, опишите ее правила.
75.	Какие виды классификации туристской деятельности вы знаете?
76.	Дайте характеристику рекреационных и спортивных походов.
77.	Опишите методику разработки маршрута похода.
78.	Опишите методику разработки продуктовой раскладки похода.
79.	Опишите методику раскладки снаряжения.
80.	Дайте определение понятиям техника и тактика туризма.
81.	Что представляет собой топографическая подготовка туриста.
82.	Какие виды техники ориентировки на местности вы знаете?
83.	Что знаете о туристской технике передвижения и страховки?
84.	Что входит в содержание основ жизнеобеспечения туристов в природной среде?
85.	Расскажите о технике транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований.
86.	Какое оздоровительное воздействие оказывает активный туризм на организм подрастающего поколения?
87.	Перечислите основные правила организации и проведения похода.
88.	Перечислите обязанности каждого участника похода.
89.	Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику.
90.	Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины			
91.	Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы		

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


	знаете?
92.	Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.
93.	Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
94.	Утренняя гигиеническая гимнастика.
95.	Утренняя гигиеническая гимнастика.
96.	Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
97.	Мотивация выбора видов двигательной активности.
98.	Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
99.	Самостоятельные занятия лыжным спортом.
100.	Самостоятельные занятия спортивными играми.

### 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ


Содержание, требования, условия и порядок организации самостоятельной работы обучающихся с учетом формы обучения определяются в соответствии с «Положением об организации самостоятельной работы обучающихся», утвержденным Ученым советом УлГУ (протокол №8/268 от 26.03.2019 г.).

Форма обучения – заочная

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
<b>Тема 2.1.</b> Тема: Техника бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике.	Упражнения для освоения техники бега на короткие дистанции	2	комплекс упражнений
<b>Тема 2.2.</b> Техника низкого старта при беге на короткие дистанции	Упражнения для освоения техники низкого старта и выходу с низкого старта	2	комплекс упражнений
<b>Тема 2.3.</b> Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.	Обучение стартовому разгону при беге на короткие дистанции	2	реферат
<b>Тема 2.4.</b> Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие.	Техника выполнения финишного усилия при беге на короткие дистанции	2	реферат

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


<b>Тема 2.5.</b> Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.	Обучение высокому старту, стартовому разгону при беге на средние дистанции	2	реферат
<b>Тема 2.6.</b> Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	комплекс упражнений
<b>Тема 2.7.</b> Техника бега на виражах и прыжка в длину с места	Обучение технике бега на виражах	2	реферат
<b>Тема 2.8.</b> Техника эстафетного бега. Прыжки в длину способом	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «Ножницы»	2	реферат
<b>Тема 2.9.</b> Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»	Обучение техники прыжка в длину с разбега	2	реферат
<b>Тема 2.10.</b> Техника эстафетного бега	Обучение эстафетному бегу	2	реферат
<b>Тема 2.11.</b> Контрольные нормативы по легкой атлетике	Нормативы в ГТО по легкой атлетике	2	комплекс упражнений
<b>Тема 2.12.</b> Приём и передача мяча в волейболе	Обучение нижнему приёму и передаче мяча после подачи	2	комплекс упражнений
<b>Тема 2.13.</b> Нижняя прямая подача в волейболе	Обучение нижней прямой подачи мяча	2	комплекс упражнений
<b>Тема 2.14.</b> Верхняя прямая подача в волейболе	Обучение верхней прямой подачи мяча	2	комплекс упражнений
<b>Тема 2.15.</b> Нападающий удар в волейболе	Обучение технике нападающего удара	2	реферат
<b>Тема 2.16.</b> Ведение мяча в баскетболе	Обучение ведению мяча в баскетболе	2	реферат

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

<b>Тема 2.17.</b> Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе	Обучение ведению мяча левой и правой рукой	2	реферат
<b>Тема 2.18.</b> Ловля и передача мяча в баскетболе	Обучение ловле и передаче мяча	2	комплекс упражнений
<b>Тема 2.19.</b> Передачи баскетбольного мяча в движении	Обучение передаче мяча в движении	2	комплекс упражнений
<b>Тема 2.20.</b> Броски мяча в баскетболе со средней дистанции	Обучение броску со средней дистанции в баскетболе	2	комплекс упражнений
<b>Тема 2.21.</b> Штрафной бросок в баскетболе	Обучение штрафному броску	2	комплекс упражнений
<b>Тема 2.22</b> Контрольные нормативы в баскетболе	Контрольные нормативы в баскетболе для начинающих игроков	2	комплекс упражнений
<b>Тема 2.23.</b> Техника плавания стилем «Кроль на груди»	Обучение работе ног при плавании кролем на груди и спине	2	реферат
<b>Тема 2.24.</b> Техника плавания стилем «Кроль на спине»	Упражнения для развития плавательной выносливости	2	комплекс упражнений
<b>Тема 2.25.</b> Техника плавания стилем «Брасс»	Техника работы рук и ног при плавании брассом	2	реферат
<b>Тема 2.26.</b> Техники старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди»	Техника старта в плавании способом кроль на груди с бортика и тумбочки	2	реферат
<b>Тема 2.27.</b> Прикладное плавание.	Оздоровительные задачи прикладного плавания	2	реферат





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

**б) программное обеспечение**

1. ОС MicrosoftWindows
2. MicrosoftOffice 2016
3. МойОфис Стандартный

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

**1. Электронно-библиотечные системы:**

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2024]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство «ЮРАЙТ». – Москва, [2024]. - URL: <https://urait.ru> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, [2024]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО «Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг». – Москва, [2024]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2024]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, [2024]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2024]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

**2. КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. / ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2024].

**3. eLIBRARY.RU**: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2024]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

**4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»** : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2024]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

**5. Российское образование** : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.


**6. Электронная библиотечная система УлГУ** : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

Инженер ведущий



Щуренко Ю.В.

2024

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

## 12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Аудитории для проведения лекций, семинарских занятий, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций.

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для предоставления информации большой аудитории. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе. Физкультурно-оздоровительный комплекс с плавательным бассейном «Акваклуб», теннисные корты, учебно-спортивный комплекс, стадион с искусственным покрытием, «Скейт-парк», спортивный комплекс «Заря». Многофункциональные спортивные залы, штатное оборудование спортивных сооружений; оборудование и инвентарь для спортивных игр, гимнастики и единоборств; оборудование и инвентарь для лечебной физической культуры; контрольно-измерительные приборы и оборудование.

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

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 в таблице через слеш указывается количество часов работы ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения

Разработчик

  
подпись

доцент кафедры Физической культуры к.п.н. Е.Н. Каленик

должность

ФИО