

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



**УТВЕРЖДЕНО**

решением Ученого совета факультета математики, информационных и авиационных технологий от «21» 05 2024г., протокол № 5/24

Председатель \_\_\_\_\_ Волков М.А.  
«21» 05 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	<b>Физическая культура и спорт</b>
Факультет	Факультет физической культуры и реабилитации
Кафедра	Кафедра физической культуры
Курс	1 - очная форма обучения

Направление (специальность): 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем

Направленность (профиль/специализация): Безопасность открытых информационных систем

Форма обучения: очная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: 01.09.2024 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
Казанцев Андрей Александрович	Кафедра физической культуры	Доцент,

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

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Цели 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» относится к числу дисциплин блока Б1.О.1, предназначенного для студентов, обучающихся по направлению: 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем.

В процессе изучения дисциплины формируются компетенции: УК-7.

Основные положения дисциплины используются в дальнейшем при изучении таких дисциплин как: Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

## **3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, 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
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<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>

#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего): 2 ЗЕТ

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах): 72 часа

Форма обучения: очная

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>очная</u> )	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		1
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	72	72
Аудиторные занятия:	72	72
Лекции	18	18
Семинары и практические занятия	54	54
Лабораторные работы, практикумы	-	-
Самостоятельная работа	-	-
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)	Тестирование	Тестирование
Курсовая работа	-	-

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>очная</u> )	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		1
1	2	3
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	-	-
Всего часов по дисциплине	72	72

### 4.3. Содержание дисциплины. 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	8
<b>Раздел 1. Теоритический</b>							
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	2	0	0	2	0	Тестирование
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры.	2	2	0	0	2	0	Тестирование
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении	2	2	0	0	2	0	Тестирование

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	8
и здоровья.							
Тема 1.4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	2	0	0	2	0	Тестирование
Тема 1.5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2	2	0	0	2	0	Тестирование
Тема 1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2	0	0	2	0	Тестирование
Тема 1.7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или	1	1	0	0	2	0	Тестирование

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	8
систем физических упражнений.							
Тема 1.8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	1	1	0	0	2	0	Тестирование
Тема 1.9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	2	0	0	2	0	Тестирование
Тема 1.10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	1	1	0	0	2	0	Тестирование
Тема 1.11. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.	1	1	0	0	4	0	Тестирование
<b>Раздел 2. Методико-практический.</b>							
Тема 2.1.	4	0	4	0	0	0	Тестирование

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	8	
Техника бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике.								ние
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.	4	0	4	0	0	0		Тестирование
Тема 2.3. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.	4	0	4	0	0	0		Тестирование
Тема 2.4. Техника бега на виражах и прыжка в длину с места	4	0	4	0	0	0		Тестирование
Тема 2.5. Техника эстафетного бега. Прыжки в длину способом «Ножницы»	4	0	4	0	0	0		Тестирование
Тема 2.6. . Техника прыжка в длину с	4	0	4	0	0	0		Тестирование

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	8
разбега способом «Согнув ноги»							
Тема 2.7. Техника эстафетного бега	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.8. Контрольные нормативы по легкой атлетике	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.9. Приём и передача мяча в волейболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.10. Нижняя прямая подача в волейболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.11. Верхняя прямая подача в волейболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.12. Ведение мяча в баскетболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.13. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.14.	2	0	2	0	0	0	Тестирова



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	8	
Ловля и передача мяча в баскетболе								ние
Тема 2.15. Передачи баскетбольного мяча в движении	2	0	2	0	0	0		Тестирование
Тема 2.16. Штрафной бросок в баскетболе	2	0	2	0	0	0		Тестирование
Тема 2.17. Контрольные нормативы в баскетболе	2	0	2	0	0	0		Тестирование
Тема 2.18. Техника плавания стилем «Кроль на груди»	2	0	2	0	0	0		Тестирование
Тема 2.19. Техника плавания стилем «Кроль на спине»	2	0	2	0	0	0		Тестирование
Тема 2.20. Техника плавания стилем «Брасс»	2	0	2	0	0	0		Тестирование
Тема 2.21. Прикладное плавание.	2	0	2	0	0	0		Тестирование
<b>Итого подлежит</b>	72	18	54	0	24	0		

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	8
изучению							

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Раздел 1. Теоритический

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

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.

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 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.

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.

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

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.**

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.**

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. Участие в спортивных соревнованиях.

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

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.

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

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

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.**

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.**

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 факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; 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.**

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,

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

работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

## **Раздел 2. Методико-практический.**

### **Тема 2.1. 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 2.2. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.**

Вопросы к теме. 1. Закрепление техники старта на короткие дистанции. 2. Обучение стартовому разгону при беге на короткие дистанции. 3. Развитие координации

### **Тема 2.3. 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 2.4. 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 двигательно-координационных качеств, выносливости.

### **Тема 2.5. Техника эстафетного бега. Прыжки в длину способом «Ножницы»**

Вопросы к теме. 1. Совершенствование эстафетного бега. 2. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «Ножницы» 3. Воспитание коллективных действий.

### **Тема 2.6. . 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 2.7. Техника эстафетного бега**

Вопросы к теме. 1. Обучение эстафетному бегу. 2. Совершенствование техники бега по виражам. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.

### **Тема 2.8. Контрольные нормативы по легкой атлетике**

Вопросы к теме. 1. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.

### **Тема 2.9. Приём и передача мяча в волейболе**

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

Вопросы к теме. 1. Обучение технике приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Перемещения в волейболе 3. Развитие ловкости и выносливости.

### **Тема 2.10. 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 2.11. 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 2.12. Ведение мяча в баскетболе**

Вопросы к теме. 1. Обучение ведению мяча в баскетболе 2. Развитие координационных способностей 3. Развитие быстроты и ловкости.

### **Тема 2.13. 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 2.14. 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 2.15. Передачи баскетбольного мяча в движении**

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

### **Тема 2.16. Штрафной бросок в баскетболе**

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

### **Тема 2.17. Контрольные нормативы в баскетболе**

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

### **Тема 2.18. Техника плавания стилем «Кроль на груди»**

Вопросы к теме. 1. Обучение работе ног при плавании кролем на груди и спине. 2. Согласование

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

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 2.19. 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 2.20. 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.Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц; 4.Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.

### **Тема 2.21. Прикладное плавание.**

Вопросы к теме. 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.

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

### **Раздел 1. Методико-практический.**

**Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике.**

**Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.**

**Тема 1.3. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.**

**Тема 1.4. Техника бега на виражах и прыжка в длину с места**

**Тема 1.5. Техника эстафетного бега. Прыжки в длину способом «Ножницы»**

**Тема 1.6. . Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»**

**Тема 1.7. Техника эстафетного бега**

**Тема 1.8. Контрольные нормативы по легкой атлетике**

**Тема 1.9. Приём и передача мяча в волейболе**

**Тема 1.10. Нижняя прямая подача в волейболе**

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

**Тема 1.11. Верхняя прямая подача в волейболе**

**Тема 1.12. Ведение мяча в баскетболе**

**Тема 1.13. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе**

**Тема 1.14. Ловля и передача мяча в баскетболе**

**Тема 1.15. Передачи баскетбольного мяча в движении**

**Тема 1.16. Штрафной бросок в баскетболе**

**Тема 1.17. Контрольные нормативы в баскетболе**

**Тема 1.18. Техника плавания стилем «Кроль на груди»**

**Тема 1.19. Техника плавания стилем «Кроль на спине»**

**Тема 1.20. Техника плавания стилем «Брасс»**

**Тема 1.21. Прикладное плавание.**

## **7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ**

Данный вид работы не предусмотрен УП.

## **8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ**

Данный вид работы не предусмотрен УП.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ**

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его.
- 2.
3. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
4. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
5. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
- 6.
7. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура».
- 8.



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

9. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура».

10.

11. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура».

12.

13. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.

14.

15. Регуляция функций в организме.

16.

17. Двигательная активность как биологическая потребность организма.

18.

19. Особенности физически тренированного организма.

20.

21. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.

22.

23. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.

24.

25. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.

26.

27. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.

28.

29. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.

30.

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

31. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.

32.

33. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.

34.

35. Что такое здоровье?

36.

37. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.

38.

39. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.

40.

41. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?

42.

43. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?

44.

45. Какова норма ночного сна?

46.

47. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.

48.

49. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.

50.

51. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?

52.

53. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.

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

54.

55. Укажите важный принцип закаливания организма.

56.

57. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.

58.

59. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.

60.

61. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?

62.

63. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?

64.

65. «Физические упражнения как средство активного отдыха» - раскройте это положение.

66.

67. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.

68.

69. Как действуют физические упражнения на организм человека?

70.

71. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.

72.

73. Какие средства используются лечебной физической культурой?

74.

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

75. Классификация и характеристика физических упражнений.
- 76.
77. Формы лечебной физической культуры.
- 78.
79. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
- 80.
81. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
- 82.
83. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
- 84.
85. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.
- 86.
87. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.
- 88.
89. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
- 90.
91. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
- 92.
93. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
- 94.
95. Что такое ОФП? Его задачи.
- 96.
97. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?

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

98.

99. Что представляет собой спортивная подготовка?

100.

101. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?

102.

103. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?

104.

105. Что такое «мышечная релаксация»?

106.

107. Опишите структуру физической культуры личности.

108.

109. Операциональный компонент физической культуры личности.

110.

111. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.

112.

113. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.

114.

115. Дайте определение понятию «мотивация».

116.

117. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?

118.

119. Система мотивов в области физической культуры личности.

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

120.

121. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?

122.

123. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?

124.

125. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?

126.

127. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?

128.

129. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?

130.

131. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?

132.

133. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?

134.

135. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?

136.

137. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?

138.

139. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.

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

140.

141. Чем различаются спортивные и подвижные игры?

142.

143. Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте.

144.

145. Приведите пример подвижной игры, опишите ее правила.

146.

147. Какие виды классификации туристской деятельности вы знаете?

148.

149. Дайте характеристику рекреационных и спортивных походов.

150.

151. Опишите методику разработки маршрута похода.

152.

153. Опишите методику разработки продуктовой раскладки похода.

154.

155. Опишите методику раскладки снаряжения.

156.

157. Дайте определение понятиям техника и тактика туризма.

158.

159. Что представляет собой топографическая подготовка туриста.

160.

161. Какие виды техники ориентировки на местности вы знаете?

162.

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

163. Что знаете о туристской технике передвижения и страховки?
- 164.
165. Что входит в содержание основ жизнеобеспечения туристов в природной среде?
- 166.
167. Расскажите о технике транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований.
- 168.
169. Какое оздоровительное воздействие оказывает активный туризм на организм подрастающего поколения?
- 170.
171. Перечислите основные правила организации и проведения похода.
- 172.
173. Перечислите обязанности каждого участника похода.
- 174.
175. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику.
- 176.
177. Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».
- 178.
179. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?
- 180.
181. Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.
- 182.
183. Утренняя гигиеническая гимнастика.



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

184.

185. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.

186.

187. Утренняя гигиеническая гимнастика.

188.

189. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.

190.

191. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.

192.

193. Мотивация выбора видов двигательной активности.

194.

195. Самостоятельные занятия лыжным спортом.

196.

197. Самостоятельные занятия спортивными играми.

198.

## 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

*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 26.03.2019г.).*

*По каждой форме обучения: очная/заочная/очно-заочная заполняется отдельная таблица*

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Список рекомендуемой литературы

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

## **основная**

1. Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2024. - 160 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/540376> . - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-10524-7 : 599.00. / .— ISBN 0\_521849
2. Письменский Иван Андреевич. Физическая культура : учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов ; И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2023. - 450 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/511117> . - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - Электрон. дан. - ISBN 978-5-534-14056-9 : 1719.00. / .— ISBN 0\_493529

## **дополнительная**

1. Германов Геннадий Николаевич. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : Учебное пособие для вузов / Г.Н. Германов ; Германов Г. Н. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2020. - 224 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/453843> . - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - Электрон. дан. - ISBN 978-5-534-04492-8 : 599.00. / .— ISBN 0\_271362
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие / В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов [и др.]. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 149 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/542785> . - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-12652-5 : 569.00. / .— ISBN 0\_523958
3. Димова А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник / А. Л. Димова. - Москва : Юрайт, 2024. - 428 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/543939> . - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-14068-2 : 1709.00. / .— ISBN 0\_530731

## **учебно-методическая**

1. Физическая культура и спорт : методические указания для практических занятий и самостоятельной работы студентов с конспектами по всем направлениям и специальностям в соответствии с ФГОС ВО / И. М. Купцов, В. В. Вавилов, Л. А. Горлова [и др.] ; Ульян. гос. ун-т. - 2022. - 33 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/11406>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный. / .— ISBN 0\_410240.

### **б) Программное обеспечение**

- Операционная система "Альт образование"
- Офисный пакет "Мой офис"

### **в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы**

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

## 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.

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

**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.

## 12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Аудитории для проведения лекций, семинарских занятий, для выполнения лабораторных работ и практикумов, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций (*выбрать необходимое*)

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для представления 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. Перечень оборудования, используемого в учебном процессе:

- Мультимедийное оборудование: компьютер/ноутбук, экран, проектор/телевизор
- Компьютерная техника
- Скамейка гимнастическая
- Табло электронное АС 1107
- Занавес заградительный боковой
- Табло электронное АС1110

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

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 ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

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

Разработчик		Казанцев Андрей Александрович
	Должность, ученая степень, звание	ФИО