


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



**УТВЕРЖДЕНО**  
решением Ученого совета ИЭиБ  
от 20 июня 2024 г. протокол № 10 / 271  
Председатель  И.Б.Романова  
« 20 » июня 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; 1 - очно-заочная форма обучения

Направление (специальность): 38.03.04 Государственное и муниципальное управление  
 Направленность (профиль/специализация): Государственная и муниципальная служба  
 Форма обучения:

Дата введения в учебный процесс УлГУ: 01.09.2024 г.

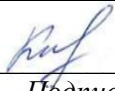

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.


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
Россошанская Наталья Сергеевна	Кафедра физической культуры	Старший преподаватель,

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой Физической культуры	Заведующий выпускающей кафедрой
 / Каленик Е.Н. / Подпись / ФИО	 / А.Е.Лапин / (Подпись) (ФИО)
«17» июня 2024 г.	«17» июня 2024 г.

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

## 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, предназначенного для студентов, обучающихся по направлению: 38.03.04 Государственное и муниципальное управление.

В процессе изучения дисциплины формируются компетенции: УК-7.

Основные положения дисциплины используются в дальнейшем при изучении таких дисциплин как: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты.

## 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

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ


##### Раздел 1. Теоретический раздел

##### 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

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

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.**


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

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

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.

### **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.**

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.**

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

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

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

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

### **Тема 2.1. Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике.**

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

### **Тема 2.2. Легкая атлетика. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции**

1. Обучение низкому старту и выходу с низкого старта. 2. Развитие гибкости и координации. 3. Воспитание чувства товарищества на занятиях.


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

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

### **Тема 2.4. Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие.**

1. Совершенствование техники старта, стартового разгона и бега по дистанции. 2. Техника выполнения финишного усилия при беге на короткие дистанции 3. Развитие выносливости. 4. Воспитание морально-волевых качеств.

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

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

1. Обучение высокому старту, стартовому разгону при беге на средние дистанции. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. 3. Воспитание морально-волевых качеств.

### **Тема 2.6. Легкая атлетика. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие.**

1. Совершенствование техники бега по прямой. 2. Совершенствование выносливости. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.

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

1. Обучение технике бега на виражах. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 3. Развитие двигательных-координационных качеств, выносливости.

### **Тема 2.8. Легкая атлетика. Техника эстафетного бега. Прыжок в длину способом «Ножницы».**

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

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

1. Обучение технике прыжка в длину с разбега. 2. Развитие скоростных качеств. 3. Воспитание двигательной активности.

### **Тема 2.10. Легкая атлетика. Техника эстафетного бега.**

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

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

1. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.

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


1. Обучение технике приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Обучение нижнему приёму и передаче мяча после подачи. 3. Развитие ловкости и выносливости.

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

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.**



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

1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу. 2. Обучение верхней прямой подачи мяча. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.

#### **Тема 2.15. Нападающий удар в волейболе.**

1. Совершенствование техники приёмов и передач мяча сверху, снизу, верхней прямой подачи. 2. Обучение технике нападающего удара. 3. Развитие скоростно-силовых качеств и координации движения.

#### **Тема 2.16. Ведение мяча в баскетболе.**

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

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

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.**

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

#### **Тема 2.19. Броски мяча в баскетболе со средней дистанции.**

1. Обучение броску со средней дистанции в баскетболе. 2. Развитие выносливости. 3. Воспитание морально-волевых качеств.

#### **Тема 2.20. Штрафной бросок в баскетболе.**

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

#### **Тема 2.21. Передачи баскетбольного мяча в движении.**


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

#### **Тема 2.22. Контрольные нормативы в баскетболе.**

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

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



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

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».**

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».**

1. Обучение технике работы рук и ног при плавании брассом. 2. Изучение согласованного движений рук, ног и дыхания при плавании брассом. 3. Способствовать развитию гибкости, силы мышц рук, координации движений, силы дыхательных мышц. 4. Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.

#### **Тема 2.26. Техники старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди».**

1. Изучить технику поворота в кроле на груди способом «кувырок», скольжения после толчка от бортика и первых плавательных движений. 2. Изучить технику старта в плавании способом кроль на груди с бортика и тумбочки. 3. Способствовать развитию гибкости, силы мышц рук, координации движений, силы дыхательных мышц; 4. Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь. 5. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

#### **Тема 2.27. Прикладное плавание.**

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 раздел**

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

**Тема 1.2. Легкая атлетика. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции**

**Тема 1.3. Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.**

**Тема 1.4. Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие.**

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

**Тема 1.5. Легкая атлетика. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.**

**Тема 1.6. Легкая атлетика. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие.**

**Тема 1.7. Легкая атлетика. Техника бега на виражах и прыжка в длину с места.**

**Тема 1.8. Легкая атлетика. Техника эстафетного бега. Прыжок в длину способом «Ножницы».**

**Тема 1.9. Легкая атлетика. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги».**

**Тема 1.10. Легкая атлетика. Техника эстафетного бега.**

**Тема 1.11. Контрольные нормативы по легкой атлетике.**

**Тема 1.12. Приём и передача мяча в волейболе.**

**Тема 1.13. Нижняя прямая подача в волейболе.**

**Тема 1.14. Верхняя прямая подача в волейболе.**

**Тема 1.15. Нападающий удар в волейболе.**

**Тема 1.16. Ведение мяча в баскетболе.**

**Тема 1.17. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе.**

**Тема 1.18. Ловля и передача мяча в баскетболе.**

**Тема 1.19. Броски мяча в баскетболе со средней дистанции.**

**Тема 1.20. Штрафной бросок в баскетболе.**

**Тема 1.21. Передачи баскетбольного мяча в движении.**

**Тема 1.22. Контрольные нормативы в баскетболе.**

**Тема 1.23. Техника плавания стилем «Кроль на груди».**

**Тема 1.24. Техника плавания стилем «Кроль на спине».**


**Тема 1.25. Техника плавания стилем «Брасс».**

**Тема 1.26. Техники старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди».**

**Тема 1.27. Прикладное плавание.**

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

Данный вид работы не предусмотрен УП.


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

## 8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ


Данный вид работы не предусмотрен УП.

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

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. Особенности физически тренированного организма.
4. История олимпийского движения.
5. Известные спортсмены России.
6. Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.
7. Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке.
8. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
9. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
10. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
11. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
12. Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий.
13. Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.
14. Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
15. Подготовка материалов для проведения соревнований по избранному виду спорта.
16. Разработка тестовых заданий для тестирования теоретических и методических знаний по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
17. Подготовка мультимедийных презентаций по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

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

18. Разработка рисунков и схем по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
19. Подготовка видеоматериалов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
20. Изготовление плакатов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
21. Участие в учебно-исследовательской работе студентов.
22. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его.
23. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
24. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
25. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
26. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура».
27. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура».
28. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура».
29. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
30. Регуляция функций в организме.
31. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
32. Особенности физически тренированного организма.
33. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
34. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
35. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
36. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
37. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.

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

38. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.

## 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*

Форма обучения: очно-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>Раздел 1. Теоретический раздел</b>			
Тема 1.9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.11. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
<b>Раздел 2. Методико-практический раздел</b>			
Тема 2.1. Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.2. Легкая атлетика. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.3. Легкая атлетика.	Проработка учебного материала с	2	Тестирование


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.)
Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.	использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.		
Тема 2.4. Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.5. Легкая атлетика. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.7. Легкая атлетика. Техника бега на виражах и прыжка в длину с места.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.9. Легкая атлетика. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги».	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.10. Легкая атлетика. Техника эстафетного бега.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.12. Приём и передача мяча в волейболе.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.13. Нижняя прямая подача в волейболе.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.15. Нападающий удар в волейболе.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.17. Ведение мяча,	Проработка учебного материала с	2	Тестирование

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.)
остановки и повороты в баскетболе.	использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.		
Тема 2.19. Броски мяча в баскетболе со средней дистанции.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.21. Передачи баскетбольного мяча в движении.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.23. Техника плавания стилем «Кроль на груди».	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.24. Техника плавания стилем «Кроль на спине».	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.25. Техника плавания стилем «Брасс».	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.26. Техники старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди».	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.27. Прикладное плавание.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование

## 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. Письменский И. А. Физическая культура : учебник / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2024. - 450 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/536113> . - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-14056-9 : 1779.00. / .— ISBN 0\_521855
2. Стриханов Михаил Николаевич. Физическая культура и спорт в вузах : Учебное пособие / М.Н. Стриханов, В.И. Савинков ; Стриханов М. Н., Савинков В. И. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 160 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/493629> (дата обращения: 24.01.2022). - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - Электрон. дан. - ISBN 978-5-534-10524-7 : 459.00. / .— ISBN 0\_317540

## 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, 2022. - 224 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492669> (дата обращения: 24.01.2022). - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - Электрон. дан. - ISBN 978-5-534-04492-8 : 739.00. / .— ISBN 0\_311672
2. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов : учебное пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. - Москва : Научный консультант, 2024. - 211 с. - Книга находится в премиум-версии IPR SMART. - Текст. - Гарантированный срок размещения в ЭБС до 13.06.2029 (автопродлонгация). - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <https://www.iprbookshop.ru/140429.html>. - ISBN 978-5-9909615-6-2. / .— ISBN 0\_544150

## учебно-методическая

1. Купцов И. М. Методические указания для практических занятий и самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» для всех направлений и специальностей в соответствии с ФГОС ВО / И. М. Купцов, Е. Н. Каленик ; УлГУ, ИМЭиФК. - 2021. - 26 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/10733>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный. / .— ISBN 0\_261319.


### б) Программное обеспечение

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

### 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

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

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.

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 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
- Стул складной для йоги
- Скамейка гимнастическая

## 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.

Разработчик		Росошанская Наталья Сергеевна
	Должность, ученая степень, звание	ФИО