

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



**УТВЕРЖДЕНО**  
решением Ученого совета  
факультета культуры и искусства  
от «20» мая 2024 г., протокол №12/272

Председатель  /Н.С. Сафронов/  
Зав. кафедрой дизайна (подпись)  
культуры и искусства  
Е.Л. Силантьева (по доверенности  
№ 218/08 от 29.01.2024г.)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Направление (специальность): Музыкально-инструментальное искусство

Направленность (профиль/специализация): Баян, аккордеон и струнные щипковые инструменты

Форма обучения: очно-заочная

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
Есин Вячеслав Николаевич	Кафедра физической культуры	Старший преподаватель

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, предназначенного для студентов, обучающихся по направлению: Музыкально-инструментальное искусство.

В процессе изучения дисциплины формируются компетенции: УК-7.

Основные положения дисциплины используются в дальнейшем при изучении таких дисциплин как: Преддипломная практика, Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

## **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: очно-заочная

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <b>очно-заочная</b> )	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		1
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	18	18
Аудиторные занятия:	18	18
Лекции	8	8
Семинары и практические занятия	10	10
Лабораторные работы, практикумы	-	-
Самостоятельная работа	54	54
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>очно-заочная</u> )	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		1
1	2	3
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачёт	Зачёт
Всего часов по дисциплине	72	72

### 4.3. Содержание дисциплины. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Форма обучения: очно-заочная

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. Раздел 1. Теоретический</b>							
Тема 1.1. Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	2	0	0	0	0	Тестирование
Тема 1.2. Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры.	2	2	0	0	0	0	Тестирование
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура	2	2	0	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
в обеспечении и здоровья.							
Тема 1.4. Тема 1.4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2	0	0	0	0	Тестирование
<b>Раздел 2. Раздел 2. Методико-практический.</b>							
Тема 2.1. Тема 2.1. Тема: Техника бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.2. Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.3. Тема 2.3. Техника	2	0	2	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
бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.							
Тема 2.4. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.5. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.	2	0	2	0	0	0	Тестирование
Тема 2.6. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.	2	0	0	0	0	2	Тестирование
Тема 2.7. Техника бега на виражах и прыжка в длину с места	2	0	0	0	0	2	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
Тема 2.8. Тема 2.8. Техника эстафетного бега. Прыжки в длину способом	2	0	0	0	0	2	Тестирование
Тема 2.9. Тема 2.9. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»	2	0	0	0	0	2	Тестирование
Тема 2.10. Тема 2.10. Техника эстафетного бега	2	0	0	0	0	2	Тестирование
Тема 2.11. Тема 2.11. Контрольные нормативы по легкой атлетике	2	0	0	0	0	2	Тестирование
Тема 2.12. Тема 2.12. Приём и передача мяча в волейбол	2	0	0	0	0	2	Тестирование
Тема 2.13. Тема 2.13. Нижняя прямая подача в волейболе	2	0	0	0	0	2	Тестирование
Тема 2.14.	2	0	0	0	0	2	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
Тема 2.14. Верхняя прямая подача в волейболе							ние
Тема 2.15. Верхняя прямая подача в волейболе	2	0	0	0	0	2	Тестирование
Тема 2.16. Ведение мяча в баскетболе	2	0	0	0	0	2	Тестирование
Тема 2.17. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе	2	0	0	0	0	2	Тестирование
Тема 2.18. Ловля и передача мяча в баскетболе	2	0	0	0	0	2	Тестирование
Тема 2.19. Передачи баскетбольного мяча в движении	2	0	0	0	0	2	Тестирование
Тема 2.20. Передачи баскетбольного мяча в движении	2	0	0	0	0	2	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
Тема 2.21. Тема 2.21. Штрафной бросок в баскетболе	2	0	0	0	0	2	Тестирование
Тема 2.22. Тема 2.22 Контрольные нормативы в баскетболе	2	0	0	0	0	2	Тестирование
Тема 2.23. Тема 2.23. Техника плавания стилем «Кроль на груди»	2	0	0	0	0	2	Тестирование
Тема 2.24. Тема 2.24. Техника плавания стилем «Кроль на спине»	2	0	0	0	0	2	Тестирование
Тема 2.25. Тема 2.25. Техника плавания стилем «Брасс»	2	0	0	0	0	2	Тестирование
Тема 2.26. Тема 2.26. Техника плавания стилем «Брасс»	2	0	0	0	0	2	Тестирование
Тема 2.27. Тема 2.27. Прикладное плавание	2	0	0	0	0	2	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
Тема 2.28. Тема 2.28. Прикладное плавание.	2	0	0	0	0	2	Тестирование
Тема 2.29. Тема 2.27. Прикладное плавание	2	0	0	0	0	2	Тестирование
Тема 2.30. Тема 2.27. Прикладное плавание.	2	0	0	0	0	2	Тестирование
Тема 2.31. Тема 2.31. Прикладное плавание	2	0	0	0	0	2	Тестирование
Тема 2.32. Тема 2.32. Прикладное плавание.	2	0	0	0	0	2	Тестирование
<b>Итого подлежит изучению</b>	72	8	10	0	0	54	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Раздел 1. Раздел 1. Теоретический

#### Тема 1.1. 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. Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры.

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

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 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.

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

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

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 короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.**

Вопросы к теме. 1. Закрепление техники старта на короткие дистанции. 2. Обучение стартовому

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

разгону при беге на короткие дистанции. 3. Развитие координации

**Тема 2.4. Тема 2.4. 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 2.5. 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 2.6. Тема 2.6 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.

**Тема 2.7. 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 двигательно-координационных качеств, выносливости

**Тема 2.8. 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. 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. 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. Тема 2.11. Контрольные нормативы по легкой атлетике**

1. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетик

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

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

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

### **Тема 2.13. 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. 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 2.15. Тема 2.15. 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. Тема 2.16. Ведение мяча в баскетболе**

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

### **Тема 2.17. 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. 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. 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 2.20. Тема 2.20. 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. 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. Тема 2.22 Контрольные нормативы в баскетболе**

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

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.

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

### **Тема 2.26. Техника плавания стилем «Брасс»**

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 2.27. 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.

### **Тема 2.28. Прикладное плавание.**

1. Закрепление техники плавания брассом. 2. Обучение технике выполнения ныряния способом брасс и способом кроль.

### **Тема 2.29. Прикладное плавание**

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

3. Обучение общему согласованию движений (непрерывно чередуемые гребки руками, движение ногами в сочетании с правильным дыханием). 4. Способствовать повышению уровня общей физической подготовленности

### **Тема 2.30. Тема 2.27. Прикладное плавание.**

. Развитие общей выносливости, координации движений. 6. Развитие жизненной емкости легких.

### **Тема 2.31. Тема 2.31. Прикладное плавание**

закаливание организма. Развитие жизненной емкости легких.

### **Тема 2.32. Тема 2.32. Прикладное плавание.**

. Способствовать повышению уровня общей физической подготовленности. 5. Развитие общей выносливости, координации движений.

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

### **Раздел 1. Раздел 2. Методико-практический.**

**Тема 1.1. Тема 2.1. Тема: Техника бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике.**

**Тема 1.2. Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.**

Вопросы к теме:

Очно-заочная форма

Обучение стартовому разгону при беге на короткие дистанции.

**Тема 1.3. Тема 2.3. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.**

Вопросы к теме:

Очно-заочная форма

Обучение стартовому разгону при беге на короткие дистанции.

**Тема 1.4. Тема 2.4. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.**

Вопросы к теме:

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

Очно-заочная форма

Обучение стартовому разгону при беге на короткие дистанции.

### **Тема 1.5. Тема 2.5 Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.**

Вопросы к теме:

Очно-заочная форма

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

## **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» (Заполните пропущенные слова и словосочетания в определении)

2. часть общей культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях \_\_\_\_\_ и интеллектуального развития \_\_\_\_\_ человека, \_\_\_\_\_ совершенствования его \_\_\_\_\_ активности и формирования здорового образа жизни.

3. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.

4. 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.

5. 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,



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

профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

6. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.

7. Назовите компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура». (Заполните пропущенные слова и словосочетания в определении)

8. Способен \_\_\_\_\_ должный уровень физической подготовленности для обеспечения \_\_\_\_\_ социальной и профессиональной деятельности

9. Классификация и характеристика физических упражнений.

10.

11. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.

12. техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.

13. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.

14. Техника бега на виражах и прыжка в длину с места

15. Техника бега на виражах и прыжка в длину с места

16. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»

17. Техника эстафетного бега

18. Контрольные нормативы по легкой атлетике

19. Контрольные нормативы по легкой атлетике

20. Нижняя прямая подача в волейболе

21. Верхняя прямая подача в волейболе

22. Верхняя прямая подача в волейбол

23. Ведение мяча в баскетбол

24. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе

25. Ловля и передача мяча в баскетболе

26. Передачи баскетбольного мяча в движении

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

27. Передачи баскетбольного мяча в движении передачи баскетбольного мяча в движении
28. Штрафной бросок в баскетболе
29. Контрольные нормативы в баскетболе
30. Техника плавания стилем «Кроль на груди
31. Техника плавания стилем «Кроль на спине»
32. Техника плавания стилем «Брасс»
33. Техника плавания стилем «Брасс»
34. Техника плавания стилем «Брасс»
35. Прикладное плавание.
36. Прикладное плавание
37. Прикладное плавание.
38. Прикладное плавание
39. Прикладное плавание.

## **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

<b>Название разделов и тем</b>	<b>Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)</b>
<b>Раздел 2. Раздел 2. Методико-практический.</b>			
Тема 2.6. Тема 2.6 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. Тема 2.7. 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 2.8. Тема 2.8. Техника эстафетного бега. Прыжки в длину способом	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.9. Тема 2.9. 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. Тема 2.10. Техника эстафетного бега	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.11. Тема 2.11. Контрольные нормативы по легкой атлетике	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.12. Тема 2.12. Приём и передача мяча в волейбол	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.13. Тема 2.13. Нижняя прямая подача в волейболе	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование



Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы ( <i>проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.</i> )	Объем в часах	Форма контроля ( <i>проверка решения задач, реферата и др.</i> )
Тема 2.14. Тема 2.14. Верхняя прямая подача в волейболе	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.15. Тема 2.15. Верхняя прямая подача в волейболе	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.16. Тема 2.16. Ведение мяча в баскетболе	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.17. Тема 2.17. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.18. Тема 2.18. Ловля и передача мяча в баскетболе	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.19. Тема 2.19. Передачи баскетбольного мяча в движении	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.20. Тема 2.20. Передачи баскетбольного мяча в движении	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.21. Тема 2.21. Штрафной бросок в баскетболе	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.22. Тема 2.22. Контрольные нормативы в баскетболе	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	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.)
Тема 2.23. 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. 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. Тема 2.25. Техника плавания стилем «Брасс»	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.26. Тема 2.26. Техника плавания стилем «Брасс»	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.27. Тема 2.27. Прикладное плавание	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.28. Тема 2.28. Прикладное плавание.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.29. Тема 2.27. Прикладное плавание	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.30. Тема 2.27. Прикладное плавание.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 2.31. Тема 2.31. Прикладное плавание	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	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.)
Тема 2.32. Тема 2.32. 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 основная

1. Стриханов М. Н., Савинков В. И.. Физическая культура и спорт в вузах : Учебное пособие / Стриханов М. Н., Савинков В. И.— ISBN 652792f691b4a.— Издательство Юрайт, 2019 ISBN 978-5-534-10524-7 : [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/430716>

2. Конеева Е. В., Овчинников В. П., Кукаева Т. Я., Румянцева О. В., Писаренко Е. Г., Ястребова О. С., Романов С. С., Кублицкий В. Г., Волков А. В., Гладюк В. Г., Волков А. А., Жук О. А., Шишкова Н. Г.. Спортивные игры: правила, тактика, техника : Учебное пособие для вузов / Конеева Е. В., Овчинников В. П., Кукаева Т. Я., Румянцева О. В., Писаренко Е. Г., Ястребова О. С., Романов С. С., Кублицкий В. Г., Волков А. В., Гладюк В. Г., Волков А. А., Жук О. А., Шишкова Н. Г.— ISBN 652f8c28a4e1a.— Издательство Юрайт, 2019 ISBN 978-5-534-11314-3 : [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/444895>

### дополнительная

1. Германов Г. Н.. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : Учебное пособие / Германов Г. Н.— ISBN 65279321ded9f.— Издательство Юрайт, 2019 ISBN 978-5-534-04492-8 : [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/438651>

### учебно-методическая

1. 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 / .— ISBN 6527937d86826.

### 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

## 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	Старший преподаватель	Есин Вячеслав Николаевич
	Должность, ученая степень, звание	ФИО