


Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

**УТВЕРЖДЕНО**  
решением Ученого совета инженерно-физического  
факультета высоких технологий  
от 17 мая 2022 г., протокол № 11

Председатель \_  /В.В.Рыбин/  
(подпись)

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	<b>Физическая культура и спорт</b>
Факультет	<b>ИФФВТ</b>
Кафедра	<b>Техносферой безопасности</b>
Курс	1

Направление (специальность): **20.03.01 «Техносферная безопасность» (бакалавриат)**  
(код направления (специальности), полное наименование)

Профиль: «Пожарная безопасность».

Форма обучения: **очно-заочная**

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

Дата введения в учебный процесс УлГУ: «01» сентября 2022 г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 1 от 30 августа 2023г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 1 от 29 августа 2024 г.

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



Сведения о разработчиках:


ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Каширин В.А.	Физической культуры	Доцент, к.п.н

<b>СОГЛАСОВАНО</b>
Заведующий выпускающей кафедрой
 /_____ /Варнаков В.В. /
Подпись <span style="float: right;">ФИО</span> «27» апреля 2022 г.

Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

### ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения или ссылка на прилагаемый текст изменения	ФИО заведующего кафедрой, реализующей дисциплину/ выпускающей кафедрой	Подпись	Дата
1	Провести актуализацию РПД с изменением п. 4.1 и п. 13 в части использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий	Варнаков В.В.		30.08.23г.
2	Провести актуализацию РПД с изменением п. 4.1 и п. 13 в части использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий	Варнаков В.В.		29.08.24г.

Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цель освоения дисциплины:

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### Задачи освоения дисциплины:

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

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части Блока 1

«Дисциплины (модули)». Данная дисциплина является одной из профилирующих дисциплин в системе подготовки бакалавра по направлению 20.03.01 «Техносферная безопасность». Она читается в 1-ом семестре 1-ого курса студентам очно-заочной формы.

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

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

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


Знать/ понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. Иметь представление:

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

- о роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста. Владеть:


- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		


- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья

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

- Иностранный язык
- История
- Философия
- Безопасность жизнедеятельности
- Психология и педагогика
- Русский язык и культура речи
- Основы предпринимательского права
- Технологии и продукты цифровой экономики
- Основы программирования на Python
- Введение в специальности научно-образовательного кластера
- Основы проектного управления
- основы научных исследований
- Инновационная экономика и технологическое предпринимательство
- Университетский курс
- Предпрофессиональный электив. Медицинская подготовка
- Математический анализ
- Аналитическая геометрия и линейная алгебра
- Физика
- Теория вероятностей и математическая статистика
- Дифференциальные уравнения и дискретная математика
- Инженерная графика
- Материаловедение
- Метрология, стандартизация и сертификация
- Ноксология
- Механика
- Электротехника и электроника
- Медико-биологические основы БЖД
- Надежность технических систем и техногенный риск
- Управление техносферной безопасностью
- Надзор и контроль в сфере безопасности
- Психологическая подготовка к ЧС
- физико-химические основы развития и тушения пожаров
- Физиология человека
- Противопожарное водоснабжение
- Пожарная безопасность электроустановок
- Профессиональный электив. Радиационная и химическая защита
- Профессиональный электив. Основы теории транспортных средств
- Профессиональный электив. Средства и способы радиационной и химической защиты
- Здания, сооружения и их устойчивость при пожаре
- Прогнозирование опасных факторов пожара
- Пожарная тактика
- Пожарная безопасность технологических процессов
- Расследование пожаров
- Газодинамика
- Теория горения и взрыва
- Теория управления и экономическое обеспечение ГО и РС
- Педагогика и этика управления коллективом

Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

- Правовые основы гражданской защиты
- Экономика пожарной безопасности
- Организация службы и подготовки
- Теплотехника
- Пожаровзрывозащита
- Менеджмент риска
- Государственный пожарный надзор
- Тактика действий спасательных формирований
- Пожарная техника
- История пожарной охраны
- Пожарная безопасность в строительстве
- Огнестойкость стротельных конструкций
- Начальная профессиональная подготовка пожарного и спасателя
- Автоматические приборы для обеспечения пожарной безопасности объектов
- Медицина катастроф
- Медицинская подготовка спасательных формирований
- Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
- Проектная деятельность
- Преддипломная практика
- Ознакомительная практика
- практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности
- Научно-исследовательская работа
- подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
- Подготовка и сдача государственного экзамена
- Оценка рисков аварийных ситуаций на промышленных объектах
- Разработка мероприятий по предотвращению ЧС на промышленных объектах

Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);


Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
<p><b>УК-7</b></p> <p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b> ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья;</p> <p><b>Уметь:</b> планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни</p> <p><b>Владеть:</b> планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.</p>

### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) – 2 З.Е.

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

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения – <u>очно-заочная</u> )	
	Всего по плану	в т.ч. по семестрам
Контактная работа обучающихся с преподавателем	18	18
Аудиторные занятия:		
• лекции	8/8*	8/8*
• практические и семинарские занятия	10/10*	10/10*
• лабораторные работы (лабораторный практикум)	-	-

Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет		Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине			
Самостоятельная работа	54	54	
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы	тестирование, устный опрос	тестирование, устный опрос	
Курсовая работа	-	-	
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	-	-	
<b>Всего часов по дисциплине</b>	<b>72/18*</b>	<b>72/18*</b>	


*\*Количество часов работы ППС с обучающимися в дистанционном формате с применением электронного обучения*

#### 4.3. Содержание дисциплины (модуля).

Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения очно-заочная.

Название разделов и тем	Все го	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. Теоретический</b>							
1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	1				3	тестирование устный опрос
1.2. Социально-биологические основы физической культуры.	1	1				3	тестирование устный опрос
1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	1				3	тестирование устный опрос
1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	1				3	тестирование устный опрос
1.5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	1	1				3	тестирование устный опрос
1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	1				3	тестирование устный опрос
1.7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	1	1				3	тестирование устный опрос

Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет				Форма			
Ф-Рабочая программа по дисциплине							
1.8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	1	1				3	тестирование устный опрос
<b>Раздел 2. Методико-практический</b>							
2.1. Техника бега на короткие дистанции в легкой атлетике	1		1			3	тестирование устный опрос
2.2. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции	1		1			3	тестирование устный опрос
2.3. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.	1		1			3	тестирование устный опрос
2.4. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие.	1		1			3	тестирование устный опрос
2.5. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон	1		1			3	тестирование устный опрос
2.6. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие	1		1			3	тестирование устный опрос
2.7. Техника бега на виражах и прыжка в длину с места	1		1			3	тестирование устный опрос
2.8. Техника бега на виражах и прыжка в длину с места	1		1			3	тестирование устный опрос
2.9. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»	1		1			3	тестирование устный опрос
2.10. Техника эстафетного бега	1		1			3	тестирование устный опрос
<b>Итого по всем разделам:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>10</b>			<b>54</b>	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Раздел 1. Теоретический.


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

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

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

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



Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

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

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

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

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

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

эффективности учебного труда.

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

**Содержание:**

*Часть 1.*

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

*Часть 2.*

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

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


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

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

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

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

**Содержание:** Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия

Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

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.

## 6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

### Раздел 2. Методико-практический.

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

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

Каждое методико-практические занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практические занятия рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

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

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

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

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

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

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

Форма проведения – семинар, дискуссия.

#### Вопросы для дискуссии:

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

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

Форма проведения – семинар, дискуссия.

#### Вопросы для дискуссии:

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

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

Форма проведения – семинар, дискуссия.


#### Вопросы для дискуссии:

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

**Тема 2.4.** Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие.

Форма проведения – семинар, дискуссия.

#### Вопросы для дискуссии:

Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

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** Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.  
Форма проведения – семинар, дискуссия.

**Вопросы для дискуссии:**

1. Обучение высокому старту, стартовому разгону при беге на средние дистанции.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Воспитание морально-волевых качеств.  
**Тема 2.6.** Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие.  
Форма проведения – семинар, дискуссия.

**Вопросы для дискуссии:**

1. Совершенствование техники бега по прямой.
2. Совершенствование выносливости.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.  
**Тема 2.7.** Техника бега на виражах и прыжка в длину с места  
Форма проведения – семинар, дискуссия.

**Вопросы для дискуссии:**

1. обучение технике бега на виражах.
2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.
3. Развитие двигательно-координационных качеств, выносливости.  
**Тема 2.8.** Техника бега на виражах и прыжка в длину с разбега  
Форма проведения – семинар, дискуссия.

**Вопросы для дискуссии:**

1. Ознакомление с техникой прыжков в длину с разбега.
2. Совершенствование техники бега на виражах.
3. Совершенствование техники прыжка в длину с места.
4. Сдача контрольного норматива 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).
5. Развитие гибкости.  
**Тема 2.9.** Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»  
Форма проведения – семинар, дискуссия.

**Вопросы для дискуссии:**

1. Обучение технике прыжка в длину с разбега.
2. Развитие скоростных качеств.
3. Воспитание двигательной активности.  
**Тема 2.10.** Техника эстафетного бега  
Форма проведения – семинар, дискуссия.

**Вопросы для дискуссии:**

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

## 7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ


Данный вид работы для очно-заочной формы обучения не предусмотрен УП


## 1. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ


Данный вид работы для очно-заочной формы обучения не предусмотрен УП

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ

№ задани я	Формулировка вопроса
---------------	----------------------

Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет		Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине			
1.	Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его.		
2.	Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.		
3.	Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.		
4.	Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.		
5.	Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура».		
6.	Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура».		
7.	Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура».		
8.	Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.		
9.	Регуляция функций в организме.		
10.	Двигательная активность как биологическая потребность организма.		
11.	Особенности физически тренированного организма.		
12.	Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.		
13.	Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.		
14.	Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.		
15.	Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.		
16.	Работа сердца, пульс. Кровяное давление.		
17.	Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.		
18.	Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.		
19.	Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.		
20.	Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.		
21.	Что такое здоровье?		
22.	Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?		
23.	Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?		
24.	Какова норма ночного сна?		
25.	Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.		
26.	Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.		
27.	За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?		
28.	Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.		
29.	Укажите важный принцип закаливания организма.		
30.	Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.		
31.	Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.		
32.	Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?		
33.	Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?		
34.	«Физические упражнения как средство активного отдыха» - раскройте это положение.		
35.	Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.		
36.	Как действуют физические упражнения на организм человека?		
37.	Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.		

Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет		Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине			
38.	Какие средства используются лечебной физической культурой?		
39.	Классификация и характеристика физических упражнений.		
40.	Формы лечебной физической культуры.		
41.	Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.		
42.	Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.		
43.	Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.		
44.	Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.		
45.	Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.		
46.	В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?		
47.	Перечислите основные физические качества, дайте им определения.		
48.	Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?		
49.	Что такое ОФП? Его задачи.		
50.	В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?		
51.	Что представляет собой спортивная подготовка?		
52.	Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?		
53.	Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?		
54.	Что такое «мышечная релаксация»?		
55.	Опишите структуру физической культуры личности.		
56.	Операциональный компонент физической культуры личности.		
57.	Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.		
58.	Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.		
59.	Дайте определение понятию «мотивация».		
60.	Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?		
61.	Система мотивов в области физической культуры личности.		
62.	Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?		
63.	Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?		
64.	Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?		
65.	Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?		
66.	Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?		
67.	Как контролировать эффективность тренировочных занятий?		
68.	Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?		
69.	Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?		
70.	Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?		
71.	Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.		
72.	Чем различаются спортивные и подвижные игры?		
73.	Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте.		
74.	Приведите пример подвижной игры, опишите ее правила.		


Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет		Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине			
75.	Какие виды классификации туристской деятельности вы знаете?		
76.	Дайте характеристику рекреационных и спортивных походов.		
77.	Опишите методику разработки маршрута похода.		
78.	Опишите методику разработки продуктовой раскладки похода.		
79.	Опишите методику раскладки снаряжения.		
80.	Дайте определение понятиям техника и тактика туризма.		
81.	Что представляет собой топографическая подготовка туриста.		
82.	Какие виды техники ориентировки на местности вы знаете?		
83.	Что знаете о туристской технике передвижения и страховки?		
84.	Что входит в содержание основ жизнеобеспечения туристов в природной среде?		
85.	Расскажите о технике транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований.		
86.	Какое оздоровительное воздействие оказывает активный туризм на организм подрастающего поколения?		
87.	Перечислите основные правила организации и проведения похода.		
88.	Перечислите обязанности каждого участника похода.		
89.	Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику.		
90.	Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».		
91.	Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?		
92.	Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.		
93.	Мотивация и направленность самостоятельных занятий.		
94.	Утренняя гигиеническая гимнастика.		
95.	Утренняя гигиеническая гимнастика.		
96.	Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.		
97.	Мотивация выбора видов двигательной активности.		
98.	Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.		
99.	Самостоятельные занятия лыжным спортом.		
100.	Самостоятельные занятия спортивными играми.		


## 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

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

Форма обучения – *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.)
1. Темы 1.1 – 1.11	<ul style="list-style-type: none"> <li>Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;</li> </ul>	24	Устный и письменный опрос, тестирование,

Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет		Форма		
Ф-Рабочая программа по дисциплине				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка к тестированию;</li> <li>• Подготовка к сдаче зачёта</li> </ul>		зачёт	
2. Темы 2.1 – 2.27	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;</li> <li>• Подготовка практических заданий;</li> <li>• Подготовка к сдаче зачёта</li> </ul>	30	Оценка практического задания, зачёт	

Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Актуализация программ 2020/2021 по всем направлениям и специальностям в соответствии с ФГОС ВО (кроме ингл. программы) протокол заседания кафедры №12от 24.06.2022

Литература для РПД «Физическая культура и спорт»

### 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

**а) Список рекомендуемой литературы основная:**

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224>
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493629>

**дополнительная:**

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492669>
2. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров; С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. - Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов ; Весь срок охраны авторского права. - Москва : Научный консультант, 2017. - 211 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html> . - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 978-5-9909615-6-2
3. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков; Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. - Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика ; Весь срок охраны авторского права. - Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 105 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/84086.html> . - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 978-5-4497-0065-0
4. Каширин В. А. Диагностика и коррекция индивидуального здоровья студентов : электронный учебный курс / В. А. Каширин, Е. Н. Каленик, В. К. Федулов. - Ульяновск : УлГУ, 2017. - URL: <https://portal.ulsu.ru/course/view.php?id=94539> . - Режим доступа: Портал ЭИОС УлГУ. - Текст : электронный.

**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. - Ульяновск : УлГУ, 2021. - 51 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/10733> . - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный.

Согласовано:

Начальник отдела НБ УлГУ / Окунева И. А. /

Должность сотрудника НБ


ФИО

подпись


дата

**б) Программное обеспечение:**



Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

- Операционная система Windows;
- Пакет офисных программ Microsoft Office.
- **в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы:**
- **1. Электронно-библиотечные системы:**
- а. **IPRbooks**[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ группа компаний Ай Пи Эр Медиа. - Электрон. дан. - Саратов, [2022]. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>.
- б. **ЮРАЙТ**[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. - Электрон. дан. – Москва, [2022]. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>.
- с. **Консультант студента** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ ООО Политехресурс. - Электрон. дан. – Москва, [2022]. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html>.
- д. **Лань**[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ ООО ЭБС Лань. - Электрон. дан. – С.-Петербург, [2022]. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com>.
- е. **Znanium.com** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ ООО Знаниум. - Электрон. дан. – Москва, [2022]. - Режим доступа: <http://znanium.com>.
- **2. КонсультантПлюс**[Электронный ресурс]: справочная правовая система/ Компания «Консультант Плюс». - Электрон. дан. - Москва: КонсультантПлюс, [2022].
- **3. База данных периодических изданий** [Электронный ресурс]: электронные журналы/ ООО ИВИС. - Электрон. дан. - Москва, [2022]. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>.
- **4. Национальная электронная библиотека** [Электронный ресурс]: электронная библиотека. - Электрон. дан. – Москва, [2022]. - Режим доступа: <https://нэб.пф>.
- **5. Электронная библиотека диссертаций РГБ** [Электронный ресурс]: электронная библиотека/ ФГБУ РГБ. - Электрон. дан. – Москва, [2022]. - Режим доступа: <https://dvs.rsl.ru>.
- **6. Федеральные информационно-образовательные порталы:**
- а. Информационная система **Единое окно доступа к образовательным ресурсам**. Режим доступа: <http://window.edu.ru>.
- б. Федеральный портал **Российское образование**. Режим доступа: <http://www.edu.ru>.
- **7. Образовательные ресурсы УлГУ:**
- а. Электронная библиотека УлГУ. Режим доступа: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>.
- б. Образовательный портал УлГУ. Режим доступа: <http://edu.ulsu.ru>.
- **8. Профессиональные информационные ресурсы:**
- 8.1. [Электронный ресурс]. URL: <http://fasie.ru> – сайт Фонда содействия развитию
- 8.2. [Электронный ресурс]. URL: <http://kremlin.ru/events/councils/by-council/6/53313>.
- 8.3. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.grandars.ru/student/marketing/novyuy-produkt.html>
- 8.4. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.mckinsey.com/business-functions/risk/our-insights/mckinsey-on-risk>. - McKinsey on Risk. Issue 1, 2016.
- 8.5. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.pattern-cr.ru/>.
- 8.6. [Электронный ресурс]. URL: <https://fpi.gov.ru> – официальный сайт фонда содействия перспективных исследований
- 8.7.[Электронный ресурс]. URL: <https://habrahabr.ru/company/friifond/blog/293444/>. – ФРИИ Фонд «Идеальная презентация для стартапа».
- 8.8. [Электронный ресурс]. URL: <https://rusability.ru/internet-marketing/43-luchshih-sayta-dlya-marketologov/>.
- 8.9. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rvc.ru> – официальный сайт фонда Российской венчурной компании
- 8.7. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rvc.ru/eco/> - сайт о национальной технологической инициативе и технологическом развитии
- 8.8.[Электронный ресурс]. URL: [https://www.ted.com/talks/charles\\_leadbeater\\_on\\_innovation?language=ru](https://www.ted.com/talks/charles_leadbeater_on_innovation?language=ru). Чарльз Лидбитер об инновациях.
- 8.9. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/channel/UCp0z-UFvKUBfKtVNB1gyX7A>. Подборка видео с международного форума «Открытые инновации».
- 8.10.[Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=M9JHYTqcZng>. - Джобс. Империя соблазна / Фильм / HD
- 8.11. Блог про инновации. Режим доступа: <http://helpinn.ru/luchshiy-film-pro-innovatsii>.
- 8.12. Все о лицензиях. Режим доступа: <https://prava.expert/litsenzii/chto-eto-takoe.html>
-

Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа по дисциплине		

Согласовано: \_\_\_\_\_  
*Зам. нач. УИТиТ*      *Ключкова М.А.*      *Т.В.Ш.*  
 Должность сотрудника УИТиТ      ФИО      подпись      дата

## 12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

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

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

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

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

Разработчик *В.А. Каширин*      доцент кафедры Физической культуры к.п.н. В.А. Каширин  
 подпись      должность      ФИО

25.04.22г.