

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

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

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



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Направление (специальность): 09.03.03 Прикладная информатика

Направленность (профиль/специализация): Информационная сфера

Форма обучения: очная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: 01.09.2024 г.

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

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

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

Сведения о разработчиках:

ФИО	КАФЕДРА	Должность, ученая степень, звание
Каленик Елена Николаевна	Кафедра физической культуры	Заведующий кафедрой, Кандидат педагогических наук, Доцент

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

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

### **Цели освоения дисциплины:**

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

### **Задачи освоения дисциплины:**

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

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к числу дисциплин блока Б1.О, предназначенного для студентов, обучающихся по направлению: 09.03.03 Прикладная информатика.

В процессе изучения дисциплины формируются компетенции: УК-7.

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

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

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

#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Форма обучения: очная

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

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

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

Форма обучения: очная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Раздел 1. Раздел 1. Теоретический - лекционный</b>							
Тема 1.1. Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2	0	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 1.2. Содержание: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральн	2	2	0	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), 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
<p>ый закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».</p> <p>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</p>							

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
организации и физического воспитания в высшем учебном заведении.							
Тема 1.3. Тема 1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении и здоровья.	2	2	0	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
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	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 1.5. Тема 1.5. Общая физическая и специальная подготовка	2	2	0	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), 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 системе физического воспитания .								
Тема 1.6. Тема 1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2	0	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование	
Тема 1.7. Тема 1.7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	1	1	0	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование	
Тема 1.8. Тема 1.8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	1	1	0	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование	
Тема 1.9. Тема 1.9. Самоконтроль занимающихся	2	2	0	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания),	

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
физически ми упражнениями и спортом.							Тестирование
Тема 1.10. Тема 1.10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	1	1	0	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 1.11. Тема 1.11. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика	1	1	0	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), 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	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.2. Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции.	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), 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 2.3. Тема 2.3. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.4. Тема 2.4. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции. Финишное усилие	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.5. Тема 2.5 Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.6. Тема 2.6 Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.7. Тема 2.7. Техника бега на	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания)

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
виражах и прыжка в длину с места							я задания), Тестирование
Тема 2.8. Тема 2.8. Техника эстафетного бега. Прыжки в длину способом	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.9. Тема 2.9. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнутые ноги»	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.10. Тема 2.10. Техника эстафетного бега	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.11. Тема 2.11. Контрольные нормативы по легкой атлетике	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.12. Тема 2.12. Приём и передача мяча в волейболе	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.13.	2	0	2	0	0	0	Проверка

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 2.13. Нижняя прямая подача в волейболе							решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.14. Тема 2.14. Верхняя прямая подача в волейболе	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.15. Тема 2.15. Верхняя прямая подача в волейболе	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.16. Тема 2.16. Ведение мяча в баскетболе	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.17. Тема 2.17. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.18. Тема 2.18. Ловля и передача мяча в баскетболе	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.19.	2	0	2	0	0	0	Проверка

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 2.19. Передачи баскетбольного мяча в движении								решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.20. Передачи баскетбольного мяча в движении	2	0	2	0	0	0		Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.21. Штрафной бросок в баскетболе	2	0	2	0	0	0		Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.22. Контрольные нормативы в баскетболе	2	0	2	0	0	0		Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.23. Техника плавания стилем «Кроль на груди»	2	0	2	0	0	0		Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.24. Техника плавания стилем «Кроль на спине»	2	0	2	0	0	0		Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.25.	2	0	2	0	0	0		Проверка решения

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	8
Техника плавания стилем «Брасс»							задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.26. Тема 2.26. Техника плавания стилем «Кроль на груди»	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
Тема 2.27. Тема 2.27. Прикладное плавание.	2	0	2	0	0	0	Проверка решения задачи (выполнения задания), Тестирование
<b>Итого подлежит изучению</b>	72	18	54	0	0	0	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Раздел 1. Раздел 1. Теоретический - лекционный

#### 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. 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**

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

**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.**

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. 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. 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. 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

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

упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

### **Тема 1.6. 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. 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. Тема 1.8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.**

Содержание: Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

### **Тема 1.9. 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

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

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

Содержание: I часть. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. II часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные 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. Тема 1.11. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика**

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

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

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

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

### **Тема 2.2. Тема 2.2. 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



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

### **Тема 2.3. Тема 2.3. 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. Тема 2.4. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и бег по дистанции. Финишное усилие**

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**

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.**

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

### **Тема 2.7. Тема 2.7. 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. Тема 2.8. Техника эстафетного бега. Прыжки в длину способом**

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»**

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**

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**

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

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

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

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

### **Тема 2.13. 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. Тема 2.14. Верхняя прямая подача в волейболе**

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**

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**

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**

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**

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**

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**

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**

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

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

#### **Тема 2.22. 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. Тема 2.23. Техника плавания стилем «Кроль на груди»**

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. 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. Тема 2.25. 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 2.26. Тема 2.26. Техника плавания стилем «Кроль на груди»**

1. Обучение работе ног при плавании кролем на груди. 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 2.27. 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**

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

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

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Упражнения для освоения техники бега на короткие дистанции

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Закрепление техники старта на короткие дистанции

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

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие координации

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

Вопросы к теме:

Очная 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:

Очная форма

Воспитание морально-волевых качеств

### **Тема 1.6. Тема 2.6 Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.**

Вопросы к теме:

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

Очная форма

Развитие скоростно-силовых качеств

**Тема 1.7. Тема 2.7. Техника бега на виражах и прыжка в длину с места**

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие двигательного-координационных качеств, выносливости

**Тема 1.8. Тема 2.8. Техника эстафетного бега. Прыжки в длину способом**

Вопросы к теме:

Очная форма

Воспитание коллективных действий

**Тема 1.9. Тема 2.9. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»**

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие скоростных качеств.

**Тема 1.10. Тема 2.10. Техника эстафетного бега**

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие скоростно-силовых качеств

**Тема 1.11. Тема 2.11. Контрольные нормативы по легкой атлетике**

Вопросы к теме:

Очная форма

контрольные нормативы по легкой атлетике

**Тема 1.12. Тема 2.12. Прием и передача мяча в волейболе**

Вопросы к теме:

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

Очная форма

Развитие ловкости и выносливости

**Тема 1.13. Тема 2.13. Нижняя прямая подача в волейболе**

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие скоростно-силовых качеств

**Тема 1.14. Тема 2.14. Верхняя прямая подача в волейболе**

Вопросы к теме:

Очная форма

Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу.

**Тема 1.15. Тема 2.15. Верхняя прямая подача в волейболе**

Вопросы к теме:

Очная форма

Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу.

**Тема 1.16. Тема 2.16. Ведение мяча в баскетболе**

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие быстроты и ловкости.

**Тема 1.17. Тема 2.17. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе**

**Тема 1.18. Тема 2.18. Ловля и передача мяча в баскетболе**

Вопросы к теме:

Очная форма

Обучение ловле и передаче мяча

**Тема 1.19. Тема 2.19. Передачи баскетбольного мяча в движении**

Вопросы к теме:

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

Очная форма

Развитие выносливости

**Тема 1.20. Тема 2.20. Передачи баскетбольного мяча в движении**

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие выносливости

**Тема 1.21. Тема 2.21. Штрафной бросок в баскетболе**

Вопросы к теме:

Очная форма

Совершенствование бросков со средней дистанции в баскетболе

**Тема 1.22. Тема 2.22 Контрольные нормативы в баскетболе**

Вопросы к теме:

Очная форма

Выполнение контрольных нормативов по баскетболу

**Тема 1.23. Тема 2.23. Техника плавания стилем «Кроль на груди»**

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие плавательной выносливости.

**Тема 1.24. Тема 2.24. Техника плавания стилем «Кроль на спине»**

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие плавательной выносливости.

**Тема 1.25. Тема 2.25. Техника плавания стилем «Брасс»**

**Тема 1.26. Тема 2.26. Техника плавания стилем «Кроль на груди»**

Вопросы к теме:

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

Очная форма

Согласование работы ног и дыхания при плавании кролем.

**Тема 1.27. Тема 2.27. Прикладное плавание.**

Вопросы к теме:

Очная форма

Развитие общей выносливости, координации движений.

Развитие жизненной емкости легких.

Закаливание организма.

## **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**

## **10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

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

**а) Список рекомендуемой литературы  
основная**

1. Конеева Елена Владимировна, Овчинников Владимир Павлович, Кукаева Татьяна Яковлевна, Румянцева Ольга Вячеславовна, Писаренко Евгения Германовна, Ястребова Ольга Станиславовна, Романов Сергей Станислав. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для



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

вузов / Конеева Елена Владимировна, Овчинников Владимир Павлович, Кукаева Татьяна Яковлевна, Румянцева Ольга Вячеславовна, Писаренко Евгения Германовна, Ястребова Ольга Станиславовна, Романов Сергей Станислав.— ISBN 6526596ae7944.— Юрайт, 2023 ISBN 978-5-534-11314-3 : [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517434>

2. Стриханов М. Н., Савинков В. И.. Физическая культура и спорт в вузах : Учебное пособие / Стриханов М. Н., Савинков В. И.— ISBN 6527a08f7e664.— Издательство Юрайт, 2019 ISBN 978-5-534-10524-7 : [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/430716>

#### **дополнительная**

1. Германов Геннадий Николаевич. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Германов Геннадий Николаевич.— ISBN 652658ead2bc3.— Юрайт, 2023 ISBN 978-5-534-04492-8 : [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804>

2. Татарова С. Ю., Татаров В. Б.. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / Татарова С. Ю., Татаров В. Б.— ISBN 6527a0b2f328a.— Научный консультант, 2017 ISBN 978-5-9909615-6-2 : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

#### **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 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») :

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

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.

## 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

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

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	Заведующий кафедрой Кандидат педагогических наук, Доцент	Каленик Елена Николаевна
	Должность, ученая степень, звание	ФИО