


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

**УТВЕРЖДЕНО**  
 решением Ученого совета института  
 медицины, экологии и физической культуры  
 от «22» июня 2020 г., протокол №10/220  
 Председатель /В.И.Мидленко/  
 «22» июня 2020 г.



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина:	<b>Естественно-научные основы физической культуры и спорта</b>
Факультет	<b>Физической культуры и реабилитации</b>
Кафедра	<b>Теории и методики физической культуры и спорта</b>
Курс	<b>2</b>

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**  
*код направления (специальности), полное наименование*

Направленность (профиль): **Технология спортивной подготовки**  
*полное наименование*

Форма обучения : **заочная**

Дата введения в учебный процесс УлГУ: **« 01 » сентября 2020 г.**

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 01 от 31.08 2020 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
Феоктистова В.П.	ТиМФКиС	К.п.н, доцент

<b>СОГЛАСОВАНО</b>
Заведующий кафедрой Теории и методики физической культуры и спорта
 / Вальцев В.В./ Подпись / ФИО « 29 » мая 2020 г.

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

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цели освоения дисциплины:

Освоение естественнонаучных основ физической культуры и спорта, теории профессиональной деятельности педагога на основе специфики дисциплины в избранном виде спорта.

### Задачи освоения дисциплины:

1. Добиться прочного усвоения студентами знаний, составляющих содержание современной общей теории и методики физической культуры и спорта на уровне, соответствующем направлению бакалавр.
2. Воспитать способность обобщенно осмысливать информацию, относящуюся к научно-теоретическим основам и прикладно-методическим аспектам профессиональной деятельности и смежным дисциплинам профессионального образования.
3. Сформировать у студентов умения использовать приобретенные знания теоретико-методического характера для решения практических задач, возникающих в профессиональной деятельности бакалавра физической культуры.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:


Данная учебная дисциплина относится к индексу Б.1. О.16. Дисциплина «Естественно-научные основы физической культуры и спорта» относится к базовой части учебного плана направления 49.03.01 Физическая культура (бакалавриат) формируются требования к выходным знаниям, умениям и компетенциям студента, необходимых для ее изучения:

ОПК -9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

Дисциплины, для которых учебная дисциплина «Естественно-научные основы физической культуры и спорта» является предшествующей: Психология физической культуры и спорта, Массаж, Спортивная медицина и травматология, Возрастная и спортивная морфология, Педагогическое мастерство тренера, Физическое воспитание в специальных медицинских группах, Информатика, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Преддипломная практика, Подготовка к процедуре защите и защита выпускной квалификационной работы

## 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), 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
ОПК -9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического	Знать: роль естественнонаучных основ физической культуры и спорта как эффективного средства жизнедеятельности; дидактические закономерности; методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения; знать возрастно-половые особенности развития физических качеств и формирование двигательных умений и навыков

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

<p>развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>ков; основы классификаций спорта; основные этапы развития физической культуры и спорта в России и влияние достижений отечественных спортсменов; основы научной и методической деятельности; методы и организацию комплексного контроля на занятиях.</p> <p>Уметь: использовать технологии обучения различных категорий людей двигательным действиям, развивать физические качества в процессе занятий; анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий физической направленности. планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с детьми и взрослыми людьми с учётом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;</p> <p>Владеть: сформированными компетенциями; развитой, организационной и познавательной самостоятельностью, быть дисциплинированным и культурным; сформированными компетенциями; знанием рациональных способов и приёмов организации и выполнения заданий; сформированным способом самоконтроля.</p>
---	--


#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) 6

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах) **216 ч.**

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения заочная)		
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам	
		3	4
1	2	3	4
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП			
Аудиторные занятия:	24	10	14
Лекции	6	4	2
Семинары и практические занятия	18	6	12
лабораторные работы, практикумы	-	-	
Самостоятельная работа	183	90	93
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	4.1 Тестирование, 4.2. Решение задач для текущего контроля, 4.4 вопросы к экзамену, 4.6 задачи к экзамену	4.1 Тестирование, 4.2. Решение задач для текущего контроля	4.4 вопросы к экзамену, 4.6 задачи к экзамену
Курсовая работа	нет	нет	нет
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	экзамен		экзамен
Всего часов по дисциплине	216		

*\*В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количе-*


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

*ство часов ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения*


#### 4.3. Содержание дисциплины (модуля). Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения **заочная**


Название и разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний	
		Аудиторные занятия			в т.ч. занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа		
		лекции	практические занятия, семинары	лабораторная работа				
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Раздел 1. Естественнаучные основы физической культуры и спорта</b>								
Тема 1. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой	13	1	2				10	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 2. Опорно-двигательный аппарат	10					1	10	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 3 . Мышечная система	10					1	10	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 4. Дыхательная система	10						10	тестирование, решение задач, устный опрос
Тема 5. Нервная	10						10	тести-

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

система							рова- ние, реше- ние за- дач, устный опрос	
<b>Раздел 2. Внешняя среда</b>								
Тема 6. Природные, биологические и социальные факторы	11	1				10	тести- рова- ние, реше- ние за- дач, устный опрос	
<b>Раздел 3. Двигательный режим</b>								
Тема 7. Сочетание труда и отдыха	11	1				10	тести- рова- ние, реше- ние за- дач, устный опрос	
Тема 8. Физическая и умственная деятельность	11					10	тести- рова- ние, реше- ние за- дач, устный опрос	
<b>Раздел 4. Утомление</b>								
Тема 9. Утомление при физической и умственной деятельности	11	1				10	тести- рова- ние, реше- ние за- дач, устный опрос	
<b>Раздел 5. Восстановление</b>								
Тема 10. Биологические ритмы	11	1				10	тести- рова- ние, реше- ние за- дач, устный опрос	
Тема 11. Работоспособность. Утомление и	12		2			10	тести- рова-	

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

усталость							ние, реше- ние за- дач, устный опрос
Тема 12. Физическая работоспособность	12		2			10	тести- рова- ние, реше- ние за- дач, устный опрос
<b>Раздел 6. Функциональные пробы</b>							
Тема 13. Методика проведения функциональной пробы кардио-респираторной системы	11	1				10	тести- рова- ние, реше- ние за- дач, устный опрос
<b>Раздел 7. Здоровый образ жизни</b>							
Тема 14. Резервы организма	14		4			10	тести- рова- ние, реше- ние за- дач, устный опрос
<b>Раздел 8. Внешняя среда</b>							
Тема 15. Экология	15		4			10	тести- рова- ние, реше- ние за- дач, устный опрос
Тема 16. Общество	11					11	тести- рова- ние, реше- ние за- дач, устный опрос
Тема 17. Гигиена тела	11					11	тести- рова- ние, реше- ние за-

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

							дач, устный опрос
Тема 18. Питание. Курение. Алкоголизм и наркомания	15		4			11	тести- рова- ние, реше- ние за- дач, устный опрос
Итого+ 9 ч. Контроль - экзамен	216	6	18		2	183	тести- рова- ние, реше- ние за- дач, устный опрос

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

### Раздел 1. Естественнаучные основы физической культуры и спорта.

**Тема 1.** Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.

Организм человека, функциональные системы человека, их работа, окружающая среда, внешняя и внутренняя среда. Взаимодействие организма и окружающей среды.

**Тема 2.** Опорно-двигательный аппарат

Состав опорно-двигательного аппарата. Скелет человека. Кости.

**Тема 3.** Мышечная система

Мышцы. Строение мышц. Двигательные процессы в организме.

**Тема 4.** Дыхательная система

Дыхательный аппарат. Дыхание. Внешнее, внутреннее. МОК. Пробы.

**Тема 5.** Нервная система

Головной мозг, его функции. Спинной мозг, его функции.

### Раздел 2. Внешняя среда

**Тема 6.** Природные, биологические и социальные факторы

Природные факторы, биологические факторы и социальные факторы. Их взаимодействие.

### Раздел 3. Двигательный режим

**Тема 7.** Сочетание труда и отдыха


Труд. Умственная и физическая работоспособность. Отдых. Сон.

**Тема 8.** Физическая и умственная деятельность

Физическая деятельность. Умственная деятельность. Их взаимодействие.

### Раздел 4. Утомление



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

**Тема 9. Утомление при физической и умственной деятельности**

Утомление. Признаки утомления. Утомление при физической деятельности. Утомление при умственной деятельности.

**Раздел 5. Восстановление**

**Тема 10. Биологические ритмы**

Восстановление. Биологические ритмы.

**Тема 11. Работоспособность. Утомление и усталость**

Работоспособность. Утомление. Усталость.

**Тема 12. Физическая работоспособность**

Работоспособность. Физическая работоспособность.

**Раздел 6. Функциональные пробы**

**Тема 13. Методика проведения функциональной пробы кардио-респираторной системы**

Сердечно-сосудистая система. Функциональные пробы: Кушелевского Б.П., Летунова С.П., Штанге В.А., Генчи, проба 20 приседаний.

**Раздел 7. Здоровый образ жизни**

**Тема 14. Резервы организма**

ЗОЖ. Биохимические, физиологические и психологические резервы организма.

**Раздел 8. Внешняя среда**

**Тема 15. Экология**

Экология. Влияние внешней среды на организм человека.

**Тема 16. Общество**

Общество-группа людей, их взаимодействие.

**Тема 17. Гигиена тела**

Гигиена. Гигиена тела человека.

**Тема 18. Питание. Курение. Алкоголизм и наркомания**

Питание. Курение. Алкоголизм. Наркомания


*В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, следует учесть, что общий объем часов (з.е.), установленных УП направления 49.03.01 Физическая культура по каждой дисциплине, остается неизменным и реализуется в полном объеме. В таком случае в соответствующем разделе РАП из общего объема часов работы ППС с обучающимися в соответствии с УП выделяется и указывается количество часов для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения (онлайн-курсы, лекций и семинары в режиме видеоконференцсвязи, виртуальные практические занятия, лабораторные работы в формате виртуальных аналогов, расчетно-графических работ, индивидуальные задания в ЭИОС и др).*

**6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**Раздел 1. Естественнонаучные основы физической культуры и спорта.**

**Тема 1. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой (форма**



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

проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме.**

1. Организм человека
2. Взаимодействие организма и окружающей среды

**Тема 2.** Опорно-двигательный аппарат (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме.**

1. Состав опорно-двигательный аппарата
2. Скелет человека

**Тема 3.** Мышечная система (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме.**

1. Мышцы
2. Строение мышц
3. Двигательные процессы в организме

**Тема 4.** Дыхательная система (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме.**

1. Дыхательный аппарат.
2. Дыхание.

**Тема 5.** Нервная система (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме.**

1. Головной мозг, его функции.
2. Спинной мозг, его функции.

**Раздел 2. Внешняя среда**

**Тема 6.** Природные, биологические и социальные факторы (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме.**

1. Природные факторы
2. Биологические факторы
3. Социальные факторы

**Раздел 3. Двигательный режим**

**Тема 7.** Сочетание труда и отдыха (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме.**

1. Труд.
2. Умственная и физическая работоспособность.
3. Отдых.
4. Сон.


**Тема 8.** Физическая и умственная деятельность (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме.**

1. Физическая деятельность.
2. Умственная деятельность.

**Раздел 4. Утомление**

**Тема 9.** Утомление при физической и умственной деятельности (форма проведения -

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

практическое занятие)

**Вопросы к теме.**

1. Утомление. Признаки утомления.
2. Утомление при физической деятельности. Утомление при умственной деятельности.

**Раздел 5. Восстановление**

**Тема 10.** Биологические ритмы (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме.**

1. Восстановление.
2. Биологические ритмы.

**Тема 11.** Работоспособность. Утомление и усталость (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме.**

1. Работоспособность.
2. Утомление. Усталость.

**Тема 12.** Физическая работоспособность (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме.**

1. Работоспособность.
2. Физическая работоспособность.

**Раздел 6. Функциональные пробы**

**Тема 13.** Методика проведения функциональной пробы кардиореспираторной системы

**Вопросы к теме.**

1. Сердечно-сосудистая система.
2. Функциональные пробы: Кушелевского Б.П., Летунова С.П., Штанге В.А., Генчи, проба 20 приседаний.

**Раздел 7. Здоровый образ жизни**

**Тема 14.** Резервы организма (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме.**

1. ЗОЖ.
2. Биохимические, физиологические и психологические резервы организма.

**Раздел 8. Внешняя среда**

**Тема 15.** Экология (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме.**

1. Экология.
2. Влияние внешней среды на организм человека.

**Тема 16.** Общество (форма проведения - практическое занятие)


**Вопросы к теме.**

1. Общество-группа людей, их взаимодействие.

**Тема 17.** Гигиена тела (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме.**

1. Гигиена.
2. Гигиена тела человека.

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

**Тема 18.** Питание. Курение. Алкоголизм и наркомания (форма проведения - практическое занятие)

**Вопросы к теме.**

1. Питание.
2. Курение.
- 3.Алкоголизм.
- 4.Наркомания

**7. ЛАБОРАТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ**

*«Данный вид работы не предусмотрен УП»*


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

*«Данный вид работы не предусмотрен УП»*

**9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)**

**Примерный перечень вопросов к экзамену**


1. Физкультурное образование в современном мире
2. Спорт и здоровье человека
3. Физическая культура и практика оздоровления населения
4. Гигиена детей и подростков на пороге третьего тысячелетия
5. Естественно-биологическое обоснование оздоровления
6. Приоритетные направления в развитии науки
7. Технологии оздоровительной ФК
8. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
9. Информационные технологии в физическом воспитании
10. Влияние различных режимов двигательной активности на состояние здоровья
11. Биоритмы и их влияние на работоспособность
12. Врачебный контроль за физическим воспитанием
13. Мониторинг, методические основы проведения
14. Специальные двигательные режимы в практике спорта
15. Пульсометрия и система контроля за состоянием человека
16. Хронометрия в системе физического воспитания
17. Тестирование в физическом воспитании
18. Концептуальные взгляды на здоровье
19. Роль непрерывного физического воспитания в развитии школьников и сохранении их здоровья
20. Методы исследования физического развития детей и подростков
21. Спорт и экология
22. Основы физиологии физических нагрузок
23. Биологические основы двигательной активности
24. Влияние биологических и социальных факторов в физическом воспитании
25. Физическая культура в социальном воспитании

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


## 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения \_\_\_\_\_ заочная \_\_\_\_\_

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> )
<b>Раздел 1.</b> Естественнонаучные основы физической культуры и спорта. <b>Тема 1.</b> Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой. Организм человека, функциональные системы человека, их работа, окружающая среда, внешняя и внутренняя среда. Взаимодействие организма и окружающей среды.	4.2.Комплект задач  4.4.Вопросы к экзамену  4.6 задачи к экзамену	10	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 2.</b> Опорно-двигательный аппарат Состав опорно-двигательного аппарата. Скелет человека. Кости.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	10	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 3.</b> Мышечная система Мышцы. Строение мышц. Двигательные процессы в организме	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	10	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 4.</b> Дыхательная система Дыхательный аппарат. Дыхание. Внешнее, внутреннее. МОК. Пробы.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	10	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 5.</b> Нервная система Головной мозг, его функции. Спинной мозг, его функции.	4.1. Тесты 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	10	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 2.</b> Внешняя среда <b>Тема 6.</b> Природные, биологические и социальные факторы	4.1. Тесты 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	10	тестирование, решение задач, устный опрос


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

Природные факторы, биологические факторы и социальные факторы. Их взаимодействие.			
<b>Раздел 3. Двигательный режим</b> <b>Тема 7. Сочетание труда и отдыха</b> Труд. Умственная и физическая работоспособность. Отдых. Сон.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	10	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 8. Физическая и умственная деятельность</b> Физическая деятельность. Умственная деятельность. Их взаимодействие.	4.1. Тесты 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	10	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 4. Утомление</b> <b>Тема 9. Утомление при физической и умственной деятельности</b> Утомление. Признаки утомления. Утомление при физической деятельности. Утомление при умственной деятельности.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	10	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 5. Восстановление</b> <b>Тема 10. Биологические ритмы</b> Восстановление. Биологические ритмы.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	10	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 11. Работоспособность. Утомление и усталость</b> Работоспособность. Утомление. Усталость.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.Вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	10	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 12. Физическая работоспособность</b> Работоспособность. Физическая работоспособность.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	10	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 6. Функциональные пробы</b> <b>Тема 13. Методика проведения функциональной пробы</b>	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	10	тестирование, решение задач, устный опрос

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

сердечно-сосудистой системы Сердечно-сосудистая система. Функциональные пробы: Кушелевского Б.П., Летунова С.П., Штанге В.А., Генчи, проба 20 приседаний.			
<b>Раздел 7. Здоровый образ жизни</b> <b>Тема 14. Резервы организма ЗОЖ. Биохимические, физиологические и психологические резервы организма.</b>	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	10	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Раздел 8. Внешняя среда</b> <b>Тема 15. Экология</b> Экология. Влияние внешней среды на организм человека.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	10	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 16. Общество</b> Общество-группа людей, их взаимодействие.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	11	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 17. Гигиена тела</b> Гигиена. Гигиена тела человека.	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	11	тестирование, решение задач, устный опрос
<b>Тема 18. Питание. Курение. Алкоголизм и наркомания</b> Питание. Курение. Алкоголизм. Наркомания	4.1. Тесты 4.2.Комплект задач 4.4.вопросы к экзамену 4.6 задачи к экзамену	11	тестирование, решение задач, устный опрос



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

## 10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Список рекомендуемой литературы

#### основная:

1. Самсонова А.В., Естественно-научные основы физической культуры и спорта : учебник / под ред. А.В. Самсоновой, Р.Б. Цаллаговой - М. : Советский спорт, 2014. - 456 с. - ISBN 978-5-9718-0697-4 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806974.html>
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430716>

#### дополнительная:

1. Губарева, Н. В. Естественнонаучные основы физической культуры (Биология) : курс лекций / Н. В. Губарева, Т. А. Линдт, Л. Г. Баймакова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. — 108 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74264.html>
2. Воробьев, А. В. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / А. В. Воробьев, Т. В. Михеева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2002. — 91 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64960.html>
3. Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. — 68 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64995.html>

#### учебно-методическая:

1. Зайнеева, Р.Ш. Физиологические основы физической культуры : учеб.-метод. пособие для студентов вузов по дисциплине "Физическая культура" / Зайнеева Роза Шамилевна, Е. Д. Айзятуллова; УлГУ, ИМЭиФК. - Ульяновск : УлГУ, 2015. - 75 с.
2. Ключникова, Е.А., Вальцев В.В. Естественно-научные основы физической культуры и спорта : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.01 –Физическая культура очной и заочной форм обучения / В. В. Вальцев, Е. А. Ключникова; УлГУ, Фак. физ. культуры и реабилитации. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 691 КБ). - Текст : электронный.

Согласовано:

Гл. библиотекарь ООП  
Должность сотрудника научной библиотеки


Стадольникова Д.Р.  
ФИО

подпись

дата


*Стадольникова Д.Р.* 29.05.2020



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

**б) программное обеспечение**

1. ОС Microsoft Windows
2. Microsoft Office 2016
3. «МойОфис Стандартный»
4. Statistica Basic Academic for Windows 13

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

## в) профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

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

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

##### 1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. IPRbooks : электронно-библиотечная система : сайт / группа компаний Ай Пи Ар Медиа. - Саратов, [2020]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. ЮРАЙТ : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2020]. - URL: <https://www.biblio-online.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. Консультант студента : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2020]. – URL: [http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch\\_kit/x2019-128.html](http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2019-128.html). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2020]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html> <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2020]. - URL: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html> <http://znanium.com>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2020].

##### 3. Базы данных периодических изданий:

3.1. База данных периодических изданий : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2020]. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2020]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. «Grebennikon» : электронная библиотека / ИД Гребенников. – Москва, [2020]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Национальная электронная библиотека : электронная библиотека : федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ ; РГБ. – Москва, [2020]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html> <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. SMART Imagebase // EBSCOhost : [портал]. – URL: <https://ebco.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Изображение : электронные.

##### 6. Федеральные информационно-образовательные порталы:

6.1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст : электронный.

6.2. Российское образование : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

##### 7. Образовательные ресурсы УлГУ:

7.1. Электронная библиотека УлГУ : модуль АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

7.2. Образовательный портал УлГУ. – URL: <http://edu.ulsu.ru>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

Согласовано:


*Эмилия Юлиановна Семеновна* / *Семеновна Э.Ю.* / *12.05.2021*

Должность сотрудника УИТиТ

ФИО

подпись

дата

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

## 11. 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 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. Перечень оборудования, используемого в учебном процессе, указывается в соответствии со сведениями о материально-техническом обеспечении и оснащённости образовательного процесса, размещёнными на официальном сайте УлГУ в разделе «Сведения об образовательной организации».

## 12. 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 психофизиологических особенностей*

Разработчик

  
\_\_\_\_\_

подпись

доцент

должность

Феоктистова В.П

ФИО