


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

УТВЕРЖДЕНО  
 решением Ученого совета ИЭиБ  
 от «17» июня 2021 г., протокол № 243/10  
 Председатель И.Б.Романова  
 «17» июня 2021 г.



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	<b>Физическая культура и спорт</b>
Факультет	<b>Физической культуры и реабилитации</b>
Кафедра	<b>Физическая культура</b>
Курс	<b>1</b>

Направление: 38.03.01 Экономика  
 Направленность (профиль): профиль «Финансы и кредит»  
 Форма обучения: очная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: «01» сентября 2021 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
Каширин В. А.	Физическая культура	Доцент, к.п.н.

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой «Физическая культура», реализующей дисциплину  / Каширин В.А./ «17» июня 2021 г.	Заведующий выпускающей кафедрой «Финансы и кредит»  / Ширяева Н.В./ «17» июня 2021 г.

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

## 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» относится к обязательной части блока Б1 Дисциплины (модули).


Программа курса ориентирована на теоретическую, методическую и практическую подготовку в области физической культуры и спорта, полученную в ходе общего образования/среднего профессионального образования.

Знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины необходимы для освоения компетенции элективных дисциплин: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, а также для подготовке к процедуре защиты и защите выпускной квалификационной работы.

## 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:

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической	ИД-1ук7 Знать виды физических упражнений ИД-1.1ук7 Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и

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

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>общества ИД-1.2ук7 Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек, здорового образа и стиля жизни</p> <p>ИД-2ук7 Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки</p> <p>ИД-2.1ук7 Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>ИД-3ук7 Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
---	---

#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

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


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

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	-	-
в т.ч. курсовая работа	-	-
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы	собеседование, проверка выполнения практических заданий, тестовых заданий, рефератов	собеседование, проверка выполнения практических заданий, тестовых заданий, рефератов
Виды промежуточной аттестации	(зачет)	(зачет)
Всего часов по дисциплине	72	72


4.3. Содержание дисциплины (модуля). 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		Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары		

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


1	2	3	4	5	6
<b>Раздел 1. Теоретический</b>					
1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	2			Устный и письменный опрос, собеседование, проверка тестовых заданий
1.2. Социально-биологические основы физической культуры.	2	2			Устный и письменный опрос, собеседование, проверка тестовых заданий
1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	2			Устный и письменный опрос, собеседование, проверка тестовых заданий
1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	2			Устный и письменный опрос, собеседование, проверка тестовых заданий
1.5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2	2			Устный и письменный опрос, собеседование, проверка тестовых заданий
1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2			Устный и письменный опрос, собеседование, проверка тестовых заданий
1.7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	1	1			Устный и письменный опрос, собеседование, проверка тестовых заданий
1.8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	1	1			Устный и письменный опрос, собеседование, проверка тестовых заданий
1.9. Самоконтроль занимающихся	2	2			Устный и

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

физическими упражнениями и спортом.					письменный опрос, собеседование, проверка тестовых заданий
1.10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	1	1			Устный и письменный опрос, собеседование, проверка тестовых заданий
1.11. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.	1	1			Устный и письменный опрос, собеседование, проверка тестовых заданий
<b>Раздел 2. Методико-практический</b>					
2.1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	6		6		Оценка практического задания, проверка рефератов
2.2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	2		2		Оценка практического задания, проверка рефератов
2.3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).	6		6		Оценка практического задания, проверка рефератов
2.4. Основы методики самомассажа	2		2		Оценка практического задания, проверка рефератов
2.5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.	2		2		Оценка практического задания, проверка рефератов
2.6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	4		4		Оценка практического задания, проверка рефератов
2.7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	4		4		Оценка практического задания, проверка

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

					рефератов
2.8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	2		2		Оценка практического задания, проверка рефератов
2.9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	2		2		Оценка практического задания, проверка рефератов
2.10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	4		4		Оценка практического задания, проверка рефератов
2.11. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	2		2		Оценка практического задания, проверка рефератов
2.12. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	6		6		Оценка практического задания, проверка рефератов
2.13. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	2		2		Оценка практического задания, проверка рефератов
2.14. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	2		2		Оценка практического задания, проверка рефератов
2.15. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	2		2		Оценка практического задания, проверка рефератов
2.16. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	4		4		Оценка практического задания, проверка рефератов
2.17. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	2		2		Оценка практического задания, проверка рефератов
<b>Итого по всем разделам:</b>	72	18	54		

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

## 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 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.*



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

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 данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.


Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

**Тема 1.9.** Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

**Содержание:** Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов



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

для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

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

**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.** 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.

*Выполнение тестовых заданий по теоретической части курса.*

## 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-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий 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;

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

-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.** Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание). (практическое занятие).

Режимы бега (комфорта, малых усилий, напряженной тренировки, соревнований). Кросс. Ходьба и бег на лыжах. Дозировка интенсивности занятий. Объем и интенсивность занятий в первые недели. Программа занятий плаванием.

**Тема 2.2.** Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. (практическое занятие).

Определение работоспособности. Факторы, влияющие на производительность труда. Утомление. Восстановление работоспособности. Аутогенная тренировка, психическая регуляция. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.

**Тема 2.3.** Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.). (практическое занятие).

**Тема 2.4.** Основы методики самомассажа. (практическое занятие).

Понятие массажа. Значение массажа для организма. Виды массажа. Основные приемы массажа и самомассажа. Рекомендации по выполнению массажа.


**Тема 2.5.** Методика корригирующей гимнастики для глаз. (практическое занятие).

Профилактика заболеваний глаз методами физической культуры. Значение корригирующей гимнастики для глаз. Методика гимнастики для глаз. Комплексы оздоровительных упражнений при различных заболеваниях глаз.

**Тема 2.6.** Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. (практическое занятие).

Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для студентов.

**Тема 2.7.** Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. (практическое занятие).

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

Последствия неправильной осанки. Методы оценки неправильной осанки, типы телосложения. Общие положения коррекции осанки и телосложения. Комплекс упражнений на укрепление мышц спины, брюшного пресса. Предупреждение травм.

**Тема 2.8.** Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). (практическое занятие).

Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы 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 2.9.** Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). (практическое занятие).

Основные физиологические показатели и функциональные пробы. Оценка эффективности восстановительных мероприятий. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

**Тема 2.10.** Методика проведения учебно-тренировочного занятия. (практическое занятие).


Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость). Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

**Тема 2.11.** Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). (практическое занятие).

Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

**Тема 2.12.** Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. (практическое занятие).

Понятие о физических качествах человека. Классификация, средства и методы развития. Направленное развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Специализированные комплексы упражнений.

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

**Тема 2.13.** Основы методики организации судейства по избранному виду спорта. (практическое занятие).

Виды спортивных соревнований. Критерии оценки выступления спортсменов на соревнованиях (физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка). Положение о спартакиаде. Календарь спортивных соревнований. Подготовка и проведение спортивных соревнований.

**Тема 2.14.** Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. (практическое занятие).

Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

**Тема 2.15.** Средства и методы мышечной релаксации в спорте. (практическое занятие).

Основные принципы восстановления работоспособности в спорте. Активный отдых. Аутогенная тренировка, психическая регуляция. Массаж. Зрительная релаксация.

**Тема 2.16.** Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. (практическое занятие).

Этапы обучения освоения элементов профессионально-прикладной физической подготовки (ознакомление, разучивание, закрепление и совершенствование, профилактика и коррекция ошибок). Плотность занятия (моторная, общая). Физическая нагрузка (интенсивность, объем). Методы повышения физической нагрузки.

**Тема 2.17.** Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. (практическое занятие).

Виды производственной гимнастики. Цель и задачи производственной гимнастики. Формы, методы и средства проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда.


## 7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

Данный вид работы не предусмотрен УП.

## 8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

### *Тематика рефератов*

1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира.
3. Физическая культура и спорт в средние века и новое время.
4. История олимпийского движения.
5. Известные спортсмены России.
6. Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.
7. Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке.
8. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
9. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
10. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
11. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
12. Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий.


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

13. Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.
14. Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
15. Подготовка материалов для проведения соревнований по избранному виду спорта.
16. Разработка тестовых заданий для тестирования теоретических и методических знаний по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
17. Подготовка мультимедийных презентаций по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
18. Разработка рисунков и схем по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
19. Подготовка видеоматериалов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
20. Изготовление плакатов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.


### **9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ**

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его.
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
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.




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

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.
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

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

- 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.
  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. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.




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

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.
101. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.
102. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).
103. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
104. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
105. Какие существуют виды диагностики?
106. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
107. Каково содержание педагогического контроля?
108. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
109. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
110. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия.
111. Методика определения артериального давления.
112. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
113. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?
114. Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»?
115. Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий.
116. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?
117. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.
118. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
119. Что включает в себя понятие «рациональное питание»?
120. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.
121. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.
122. Историческая справка и современное представление о ППФП.
123. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
124. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
125. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.

## **10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ**

Данный вид работы не предусмотрен УП.

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

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Список рекомендуемой литературы

#### Основная литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/431427>

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473770>

#### Дополнительная литература:

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438651>

2. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — ISBN 978-5-9909615-6-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

3. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84086.html>


4. Федулов В. К. Самопознание и саморегуляция индивидуального здоровья студентов : учеб.-метод. пособие / В. К. Федулов, В. А. Каширин; ИМЭиФК. - Ульяновск : УлГУ, 2012. - Имеется печ. аналог. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 650 Кб). - Текст : электронный. — URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/1020>

4. Гурьянов А. М. Систематические занятия физической культурой как условие сохранения и укрепления здоровья студентов специальных медицинских групп : учеб.-метод. пособие / А. М. Гурьянов, Л. В. Коновалова, С. Ф. Сокунова; УлГУ, ИМЭиФК, Фак. физкультуры и реабилитации. - Ульяновск : УлГУ, 2015. - Загл. с экрана; Имеется печ. аналог. - Библиогр.: с. 29-30. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 1,48 Мб). - Текст : электронный. — URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/306>

5. 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. <https://portal.ulsu.ru/course/view.php?id=94539>

#### Учебно-методическая литература:

1. Купцов И. М. Физическая культура и спорт : методические указания для практических занятий и самостоятельной работы по всем направлениям и специальностям в соответствии с ФГОС ВО / И. М. Купцов, В. А. Каширин; УлГУ, Фак. физической культуры и реабилитации. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 382 Кб). - Текст : электронный. - <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/1844>

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


Согласовано:

Гл. библиотечарь / ГОЛОВА М.Н. / МНЗ / 01.06.21г.  
Должность сотрудника научной библиотеки ФИО подпись дата

**б) Программное обеспечение**

1. Windows 10
2. СПС Консультант Плюс.



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа 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, [2021]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. ЮРАЙТ : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2021]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. Консультант студента : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2021]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2021]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2021]. - 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, [2021].

### 3. Базы данных периодических изданий:

3.1. База данных периодических изданий : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2021]. – 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, [2021]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. «Grebennikon» : электронная библиотека / ИД Гребенников. – Москва, [2021]. – 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, [2021]. – URL: <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.

Согласовано:

зам. нач. УИТИ / Кириллова МВ / 01.06.2021  
Должность сотрудника УИТИ      ФИО      подпись      дата

