

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	<i>Естественно-научные основы физической культуры и спорта</i>
Факультет	Физической культуры и реабилитации
Кафедра	Адаптивной физической культуры
Курс	4

Направление (специальность) 49.03.02 –Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль/специализация) физическая реабилитация

Форма обучения очная, заочная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: « 1 » сентября 2018г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 1 от 31.08.2020г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 1 от 27.08.2021г.

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

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Махова Наталья Александровна	АФК	Доцент, к.б.н.

СОГЛАСОВАНО	
Заведующий выпускающей кафедрой Адаптивной физической культуры	
	/ <u>М.В.Балыкин</u> /
« <u>18</u> » _____ июня _____ 2019г.	

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

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Цель курса:

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

Задачи курса:

1. Добиться прочного усвоения студентами знаний, составляющих содержание современной общей теории и методики физической культуры и спорта на уровне, соответствующем квалификации бакалавра.
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:

« Естественно-научные основы физической культуры и спорта» является курсом, включенным в вариативную часть (Б1.В.ДВ.9.2) подготовки студентов направления «Адаптивная физическая культура». Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса, формируются в процессе изучения курсов: БВДД, Культура здоровья, Частная патология, Основы юношеского спорта, Социальное предпринимательство. Дисциплина является предшествующей для курсов: Физиология спорта, Рекреационные технологии в АФК, Управление стартапами в социальном предпринимательстве, Психодиагностика в АФК, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Преддипломная практика, Подготовка к процедуре защиты 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-4 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся	Знать: различные виды психодиагностических методик для оценки психического состояния и отдельных психических функций. Уметь: использовать психодиагностические методики для оценки психического состояния занимающихся.
ПК-4 Способен обосновывать основные закономерности возрастного	Знать: основные теоретические и методологические положения

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

развития, стадии и кризисы развития, социализации личности, основы их психодиагностики и психодидактики, поликультурного образования, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, знать основы коррекционной педагогики и психологии	психодиагностики; различные виды психодиагностических методик для изучения личности. Владеть: навыками использования основных психодиагностических методик для изучения личности.
ПК-15 Способен разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся, осуществлять (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическое сопровождение основных общеобразовательных программ, владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся	Знать: различные виды психодиагностических методик для оценки личностных характеристик. Уметь: определять развитие психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Владеть: стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик.

4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) - 3

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах) – 108

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения очная)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		7
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	54	54
Аудиторные занятия:	54	54
лекции	18	18
Семинары и	36	36

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

практические занятия		
лабораторные работы, практикумы		
Самостоятельная работа	54	54
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	Тестирование, опрос, доклад	Тестирование, опрос, доклад
Курсовая работа		
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине	108	108

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения заочная)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		7
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	10	10
Аудиторные занятия:	10	10
лекции	4	4
Семинары и практические занятия	6	6
лабораторные работы, практикумы		
Самостоятельная работа	98	98
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	Тестирование, опрос, доклад	Тестирование, опрос, доклад
Курсовая работа		
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	зачет	зачет
Всего часов по	108	108

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

дисциплине		
------------	--	--


«*В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов работы 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 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	
Тема 1. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой	18	3	6			9	Тестирование, опрос
Тема 2. Опорно-двигательный аппарат	18	3	6			9	Тестирование, опрос
Тема 3. Мышечная система	18	3	6			9	Тестирование, опрос
Тема 4. Дыхательная система	18	3	6			9	Тестирование, опрос
Тема 5. Нервная система	18	3	6			9	Тестирование, опрос
Тема 6. Природные, биологические и социальные факторы	18	3	6			9	Тестирование, опрос
Итого	108	18	36			54	

Форма обучения заочная

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

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	
Тема 1. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой	18	1	1			16	Тестирование, опрос
Тема 2. Опорно-двигательный аппарат	18	1	1			16	Тестирование, опрос
Тема 3. Мышечная система	18	1	1			16	Тестирование, опрос
Тема 4. Дыхательная система	18	1	1			16	Тестирование, опрос
Тема 5. Нервная система	17		1			16	Тестирование, опрос
Тема 6. Природные, биологические и социальные факторы	19		1			18	Тестирование, опрос
Итого	108	4	6			98	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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

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

Тема 5. Нервная система

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

Тема 6. Природные, биологические и социальные факторы

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

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.

Вопросы к теме.

1. Организм человека
2. Взаимодействие организма и окружающей среды

Тема 2. Опорно-двигательный аппарат

Вопросы к теме.

1. Строение опорно-двигательного аппарата
2. Скелет человека

Доклады:

1. Физика и экология.
2. Реактивное движение в природе.
3. Капиллярные явления в природе.
4. Атмосфера. Легочное дыхание.

Тема 3. Мышечная система

Вопросы к теме.

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

Доклады:

Энергетический баланс организма. Биокалориметрия. Применение в медицине теплоты и холода.

Физические основы устройства аппарата речи и слуха человека.

Характеристики слухового ощущения. Звуковые измерения.

Шум. Борьба с шумом. Инфразвук и ультразвук в природе.

Оптическая система глаза. Недостатки рефракции глаза.

Люминесценция. Природа и виды.

Тема 4. Дыхательная система

Вопросы к теме.

1. Система внешнего дыхания.
2. Система внутреннего дыхания

Доклады:

Радиоактивность в природе. Радиационная безопасность.

Акустика в живой природе.

Температура – что это такое. Шкала температур.

Солнце – источник энергии.

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

Климат Земли с точки зрения физики.
Физика некоторых природных явлений.
Приборы, вооружающие глаз.

Тема 5. Нервная система

Вопросы к теме.

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

Тема 6. Природные, биологические и социальные факторы

Вопросы к теме.

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

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 ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)

Вопросы к зачету:

1. Наука, её функции, роль в обществе, в физической культуре и спорте.
2. Акмеологические основы развития профессионала.
3. Спорт и система подготовки спортсменов.
4. Приоритетные направления в развитии науки.
5. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.
6. Новые идеи, технологии, перспективы.
7. Биомеханика избранного вида спорта.
8. Физиология спорта.
9. Спортивная медицина.
10. Биохимия физических упражнений и рациональное питание спортсмена.
11. Педагогика и психология спорта.
12. Спорт, духовность, культура.
13. Спортивная наука в XXI веке.
14. Физкультурное образование в современном мире.
15. Спорт и экология.
16. Спорт и здоровье человека.
17. Педагогика в системе науки о человеке.
18. Интеграция наук о человеке.
19. Основы физиологии физических нагрузок.
20. Биологические основы двигательной активности.
21. Моделирование спортивных успехов.
22. Физическая культура в социальных процессах.

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

23. Образование по физической культуре как составная часть общенаучных знаний человека.
24. Физическая культура в социальном воспитании.
25. Физическая культура и практика оздоровления населения.

10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения очная

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (<i>проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.</i>)	Объем в часах	Форма контроля (<i>проверка решения задач, реферата и др.</i>)
Тема 1. Теоретико-методологические основы коррекционной педагогики	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	9	Тестирование, опрос
Тема 1. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	9	Тестирование, опрос, доклад
Тема 2. Опорно-двигательный аппарат	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	9	Тестирование, опрос
Тема 3. Мышечная система	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	9	Тестирование, опрос
Тема 4. Дыхательная система	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	9	Тестирование, опрос, доклад
Тема 5. Нервная система	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	9	Тестирование, опрос
Тема 6. Природные, биологические и социальные факторы	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	9	Тестирование, опрос, доклад

Форма обучения заочная:

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (<i>проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад,</i>	Объем в часах	Форма контроля (<i>проверка</i>
-------------------------	---	---------------	-------------------------------------

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

	<i>контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)</i>		<i>решения задач, реферата и др.)</i>
Тема 1. Теоретико-методологические основы коррекционной педагогики	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	16	Тестирование, опрос
Тема 1. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	16	Тестирование, опрос, доклад
Тема 2. Опорно-двигательный аппарат	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	16	Тестирование, опрос
Тема 3. Мышечная система	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	16	Тестирование, опрос
Тема 4. Дыхательная система	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	16	Тестирование, опрос, доклад
Тема 5. Нервная система	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	16	Тестирование, опрос
Тема 6. Природные, биологические и социальные факторы	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	18	Тестирование, опрос, доклад

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Список рекомендуемой литературы

основная

1. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/447858>

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/447858>

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

online.ru/bcode/454861

дополнительная

1. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/449973>

учебно-методическая

1. **Махова Н. А.** Естественные основы физической культуры и спорта : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Н. А. **Махова**, М. В. Балыкин; УлГУ, Фак. физической культуры и реабилитации. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 307 КБ). - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/7875>

Согласовано:

 /  / 
Должность сотрудника научной библиотеки ФИО подпись дата

б) Программное обеспечение

СПС Консультант Плюс
НЭБ РФ
ЭБС IPRBooks
АИБС "МегаПро"
Система «Антиплагиат.ВУЗ»
ОС Microsoft Windows
Антивирус Dr.Web
Microsoft Office 2016
«МойОфис Стандартный»

в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. **IPRbooks** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / группа компаний Ай Пи Эр Медиа . - Электрон. дан. - Саратов , [2019]. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>.

1.2. **ЮРАЙТ** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. - Электрон.дан. – Москва , [2019]. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>.

1.3. **Консультант студента** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система /

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

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



доцент

Махова Н.А.