


|  |       |  |
|--|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |  |

## УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета

факультета культуры и искусства

от «15» мая 2023 г., протокол №14/258



Председатель  /Н.С. Сафронов/

Зав.кафедрой дизайна (подпись)

искусства интерьера факультета

культуры и искусства

Е.Л.Силантьева (по доверенности

№ 321/08 от 06.02.2023г.)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Направление (специальность) **54.03.01 «Дизайн»**

*код направления (специальности), полное наименование*

Направленность (профиль/специализация) **профиль «Дизайн графический»**

*полное наименование*

Форма обучения **очно-заочная**

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

Дата введения в учебный процесс УлГУ:

**«01» сентября 2023г.**

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,<br>ученая степень, звание |
|--------------|---------------------|--------------------------------------|
| Каширин В.А. | физической культуры | Доцент, кандидат педагогических наук |

| СОГЛАСОВАНО   | СОГЛАСОВАНО   |
|---|---|
| Заведующий кафедрой физической культуры   | Заведующий кафедрой дизайна и искусства интерьера   |
| <br>Подпись / <b>Е.Н. Каленик</b> /<br><i>расшифровка подписи</i><br>«26» апреля 2023 г. | <br>Подпись / <b>Е.Л. Силантьева</b> /<br><i>расшифровка подписи</i><br>«26» апреля 2023 г. |

|  |       |  |
|--|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>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» реализуется в рамках базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объёме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной и очно-заочной форме обучения.

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

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

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


- **иметь представление:**
  - о системе научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, умение их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового стиля жизни;
  - о роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.

|  |       |  |
|--|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |  |

### **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:

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

|  |       |  |
|--|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |  |

#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ


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

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

| Вид учебной работы   | Количество часов<br>(форма обучения <u>очная</u> ) |                     |   |   |   |   |   |
|--|--|---------------------|---|---|---|---|---|
|  | Всего по плану                                     | В т.ч. по семестрам |   |   |   |   |   |
|  |  | 1                   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП   | 18   | 18                  |   |   |   |   |   |
| Аудиторные занятия:  |  |                     |   |   |   |   |   |
| Лекции   | 18   | 18                  |   |   |   |   |   |
| Практические и семинарские занятия   | 54   | 54                  |   |   |   |   |   |
| Самостоятельная работа   |  |                     |   |   |   |   |   |
| Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы (контрольная работа, коллоквиум, реферат) |  | КР, реф.            |   |   |   |   |   |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)  | зачет  | зачет               |   |   |   |   |   |
| Всего часов по дисциплине  | 72   | 72                  |   |   |   |   |   |

| Вид учебной работы   | Количество часов<br>(форма обучения <u>очно-заочная</u> ) |                     |   |   |   |   |   |
|--|---|---------------------|---|---|---|---|---|
|  | Всего по плану  | В т.ч. по семестрам |   |   |   |   |   |
|  |   | 1                   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП   | 18  | 18                  |   |   |   |   |   |
| Аудиторные занятия:  |   |                     |   |   |   |   |   |
| Лекции   | 8   | 8                   |   |   |   |   |   |
| Практические и семинарские занятия   | 10  | 10                  |   |   |   |   |   |
| Самостоятельная работа   | 54  | 54                  |   |   |   |   |   |
| Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы (контрольная работа, коллоквиум, реферат) |   | КР, реф.            |   |   |   |   |   |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)  | зачет   | зачет               |   |   |   |   |   |
| Всего часов по дисциплине  | 72  | 72                  |   |   |   |   |   |


4.3. Содержание дисциплины (модуля).

|  |       |  |
|--|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |  |


## Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения очная

| Название разделов и тем  | Всего | Виды учебных занятий |                                |                        | Форма текущего контроля знаний |
|--|-------|----------------------|--------------------------------|------------------------|--------------------------------|
|  |       | Аудиторные занятия   |                                | Самостоятельная работа |                                |
|  |       | Лекции               | Практические занятия, семинары |                        |                                |
| 1  | 2     | 3                    | 4                              | 5                      | 6                              |
| <b>Раздел 1. Теоретический</b>   |       |                      |                                |                        |                                |
| 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.   | 2     | 1                    | 1                              |                        | Устный и письменный опрос      |
| 1.2. Социально-биологические основы физической культуры.   | 2     | 1                    | 1                              |                        | Устный и письменный опрос      |
| 1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.   | 4     | 2                    | 2                              |                        | Устный и письменный опрос      |
| 1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 4     | 2                    | 2                              |                        | Устный и письменный опрос      |
| 1.5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.   | 4     | 2                    | 2                              |                        | Устный и письменный опрос      |
| 1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.   | 4     | 2                    | 2                              |                        | Устный и письменный опрос      |
| 1.7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.  | 4     | 2                    | 2                              |                        | Устный и письменный опрос      |
| 1.8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.  | 4     | 2                    | 2                              |                        | Устный и письменный опрос      |
| 1.9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.   | 4     | 2                    | 2                              |                        | Устный и письменный опрос      |
| 1.10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.   | 4     | 2                    | 2                              |                        | Устный и письменный опрос      |
| 1.11. Производственная физическая культура.  | 4     | 2                    | 2                              |                        | Устный и письменный опрос      |

|  |       |  |
|--|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |  |


|  |   |  |   |  |                         |
|--|---|--|---|--|-------------------------|
| Производственная гимнастика.   |   |  |   |  | ый опрос                |
| <b>Раздел 2. Методико-практический</b>   |   |  |   |  |                         |
| 2.1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).   | 2 |  | 2 |  | Оценка практич. задания |
| 2.2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.  | 2 |  | 2 |  | Оценка практич. задания |
| 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.). | 2 |  | 2 |  | Оценка практич. задания |
| 2.4. Основы методики самомассажа   | 2 |  | 2 |  | Оценка практич. задания |
| 2.5. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.   | 2 |  | 2 |  | Оценка практич. задания |
| 2.6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.   | 2 |  | 2 |  | Оценка практич. задания |
| 2.7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.  | 2 |  | 2 |  | Оценка практич. задания |
| 2.8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).   | 2 |  | 2 |  | Оценка практич. задания |
| 2.9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).  | 2 |  | 2 |  | Оценка практич. задания |

|  |       |  |
|--|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |  |

|  |           |           |           |          |                         |
|--|-----------|-----------|-----------|----------|-------------------------|
| 2.10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.   | 2         |           | 2         |          | Оценка практич. задания |
| 2.11. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). | 2         |           | 2         |          | Оценка практич. задания |
| 2.12. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.                 | 2         |           | 2         |          | Оценка практич. задания |
| 2.13. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.   | 2         |           | 2         |          | Оценка практич. задания |
| 2.14. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.                   | 2         |           | 2         |          | Оценка практич. задания |
| 2.15. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.  | 2         |           | 2         |          | Оценка практич. задания |
| 2.16. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.                       | 2         |           | 2         |          | Оценка практич. задания |
| 2.17. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.                                   | 2         |           | 2         |          | Оценка практич. задания |
| <b>Итого по всем разделам:</b>   | <b>72</b> | <b>18</b> | <b>54</b> | <b>-</b> | <b>зачет</b>            |


Форма обучения очно-заочная

| Название разделов и тем  | Всего | Виды учебных занятий |                                |                        | Форма текущего контроля знаний |
|--|-------|----------------------|--------------------------------|------------------------|--------------------------------|
|  |       | Аудиторные занятия   |                                | Самостоятельная работа |                                |
|  |       | Лекции               | Практические занятия, семинары |                        |                                |
| 1  | 2     | 3                    | 4                              | 5                      | 6                              |
| <b>Раздел 1. Теоретический</b>   |       |                      |                                |                        |                                |
| 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 2     | 1                    |                                | 1                      | Устный и письменный опрос      |
| 1.2. Социально-биологические   | 2     | 1                    |                                | 1                      | Устный и                       |


|  |       |  |
|--|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |  |

|  |   |   |   |   |                           |
|--|---|---|---|---|---------------------------|
| основы физической культуры.  |   |   |   |   | письменный опрос          |
| 1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.   | 2 | 1 |   | 1 | Устный и письменный опрос |
| 1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 2 | 1 |   | 1 | Устный и письменный опрос |
| 1.5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.   | 2 | 1 |   | 1 | Устный и письменный опрос |
| 1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.   | 2 | 1 |   | 1 | Устный и письменный опрос |
| 1.7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.  | 1 |   |   | 1 | Устный и письменный опрос |
| 1.8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.  | 1 | 1 |   |   | Устный и письменный опрос |
| 1.9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.   | 2 | 1 |   | 1 | Устный и письменный опрос |
| 1.10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.   | 1 |   |   | 1 | Устный и письменный опрос |
| 1.11. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.   | 1 |   |   | 1 | Устный и письменный опрос |
| <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 |   | 1 | 5 | Оценка практич. задания   |
| 2.2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной         | 2 |   | 1 | 1 | Оценка практич. задания   |



|  |       |  |
|--|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |  |

|  |   |  |   |   |                         |
|--|---|--|---|---|-------------------------|
| коррекции.   |   |  |   |   |                         |
| 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 |  | 1 | 5 | Оценка практич. задания |
| 2.4. Основы методики самомассажа   | 2 |  |   | 2 | Оценка практич. задания |
| 2.5. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.   | 2 |  |   | 2 | Оценка практич. задания |
| 2.6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.   | 4 |  | 1 | 3 | Оценка практич. задания |
| 2.7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.  | 4 |  | 1 | 3 | Оценка практич. задания |
| 2.8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).   | 2 |  | 1 | 1 | Оценка практич. задания |
| 2.9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).  | 2 |  | 1 | 1 | Оценка практич. задания |
| 2.10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.   | 4 |  | 1 | 3 | Оценка практич. задания |
| 2.11. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).   | 2 |  | 1 | 1 | Оценка практич. задания |
| 2.12. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.   | 6 |  | 1 | 5 | Оценка практич. задания |
| 2.13. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.   | 2 |  |   | 2 | Оценка практич. задания |

|  |       |  |
|--|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |  |

|  |           |          |           |           |                         |
|--|-----------|----------|-----------|-----------|-------------------------|
| 2.14. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. | 2         |          |           | 2         | Оценка практич. задания |
| 2.15. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.  | 2         |          |           | 2         | Оценка практич. задания |
| 2.16. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.     | 4         |          |           | 4         | Оценка практич. задания |
| 2.17. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.                 | 2         |          |           | 2         | Оценка практич. задания |
| <b>Итого по всем разделам:</b>   | <b>72</b> | <b>8</b> | <b>10</b> | <b>54</b> |                         |

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Раздел 1. Теоретический.

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


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.

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.

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

|  |       |  |
|--|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |  |

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.

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.

*Часть 1.*

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

*Часть 2.*

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


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

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.

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.

|  |       |  |
|--|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |  |

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.

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 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.

*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.

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.

## 6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

|  |       |  |
|--|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |  |

## 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;

- 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).

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.

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.).

**Тема 2.4.** Основы методики самомассажа.

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.

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

|  |       |  |
|--|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |  |

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

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.

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.).

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).


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.

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).

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

|  |       |  |
|--|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |  |

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.

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

**Тема 2.13.** Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

Виды спортивных соревнований. Критерии оценки выступления спортсменов на соревновании (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.

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.

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.

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.


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

1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира.
2. Физическая культура и спорт в средние века и новое время.
3. История олимпийского движения.
4. Известные спортсмены России.
5. Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.
6. Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке.
7. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
8. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.


|  |       |  |
|--|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |  |

9. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
10. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
11. Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий.
12. Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.
13. Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
14. Подготовка материалов для проведения соревнований по избранному виду спорта.
15. Разработка тестовых заданий для тестирования теоретических и методических знаний по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
16. Подготовка мультимедийных презентаций по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
17. Разработка рисунков и схем по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
18. Подготовка видеоматериалов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
19. Изготовление плакатов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
20. Участие в учебно-исследовательской работе студентов.


### 9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЁТУ)

| № задания | Формулировка вопроса  |
|-----------|---|
| 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.                 |




|  |       |  |
|--|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |  |


|     |   |
|-----|---|
| 18. | Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.  |
| 19. | Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.  |
| 20. | Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.   |
| 21. | Что такое здоровье?   |
| 22. | Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?  |
| 23. | Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?   |
| 24. | Какова норма ночного сна?   |
| 25. | Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.   |
| 26. | Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.  |
| 27. | За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?  |
| 28. | Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.  |
| 29. | Укажите важный принцип закаливания организма.   |
| 30. | Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.   |
| 31. | Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.   |
| 32. | Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения? |
| 33. | Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?                       |
| 34. | «Физические упражнения как средство активного отдыха» - раскройте это положение.  |
| 35. | Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.  |
| 36. | Как действуют физические упражнения на организм человека?   |
| 37. | Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.   |
| 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»?  |

|  |       |  |
|--|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |  |

|     |   |
|-----|---|
| 55. | Опишите структуру физической культуры личности.   |
| 56. | Операциональный компонент физической культуры личности.   |
| 57. | Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.   |
| 58. | Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.   |
| 59. | Дайте определение понятию «мотивация».  |
| 60. | Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?   |
| 61. | Система мотивов в области физической культуры личности.   |
| 62. | Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?             |
| 63. | Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?   |
| 64. | Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу? |
| 65. | Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?                                     |
| 66. | Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?  |
| 67. | Как контролировать эффективность тренировочных занятий?   |
| 68. | Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?  |
| 69. | Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?  |
| 70. | Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?   |
| 71. | Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.   |
| 72. | Чем различаются спортивные и подвижные игры?  |
| 73. | Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте.  |
| 74. | Приведите пример подвижной игры, опишите ее правила.  |
| 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.   |

|  |       |  |
|--|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |  |

|      |   |
|------|---|
| 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.   |
| 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  |

|  |       |  |
|--|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |  |


|      |   |
|------|---|
|      | 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.  |
| 126. | Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.   |
| 127. | Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности. |
| 128. | Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.  |
| 129. | Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.   |
| 130. | Производственная физическая культура, её цели и задачи.   |
| 131. | Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.                                   |
| 132. | Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.   |
| 133. | Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.   |
| 134. | Дополнительные средства повышения работоспособности.  |
| 135. | Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.   |

## 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Форма обучения – очно-заочная.

| Название разделов и тем | Вид самостоятельной работы<br>(проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)  | Объем в часах | Форма контроля<br>(проверка решения задач, реферата и др.) |
|-------------------------|---|---------------|--|
| 1. Темы 1.1 – 1.11      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;</li> <li>• Подготовка к тестированию;</li> <li>• Подготовка к сдаче зачёта</li> </ul>       | 18            | Устный и письменный опрос, тестирование, зачёт             |
| 2. Темы 2.1 – 2.17      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины;</li> <li>• Подготовка практических заданий;</li> <li>• Подготовка к сдаче зачёта</li> </ul> | 54            | Оценка практического задания, зачёт                        |

|  |       |  |
|--|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |  |

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

### Список рекомендуемой литературы

#### основная

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>.
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859>.

#### дополнительная


1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804>.
2. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2017. — 211 с. — ISBN 978-5-9909615-6-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://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 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/84086.html>


#### учебно-методическая

1. Физическая культура и спорт : методические указания для практических занятий и самостоятельной работы студентов с конспектами по всем направлениям и специальностям в соответствии с ФГОС ВО / И. М. Купцов, В. В. Вавилов, Л. А. Горлова [и др.]; Ульян. гос. ун-т. - 2022. - 33 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/11406>.

Согласовано:

Главный библиотекарь / Шевякова И.Н. /  
Должность сотрудника научной библиотеки ФИО

  
подпись дата

|  |       |  |
|--|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |  |

## б) Программное обеспечение

1. СПС Консультант Плюс
2. Система «Антиплагиат.ВУЗ»
3. ОС Microsoft Windows
4. MicrosoftOffice 2016
5. «МойОфис Стандартный»

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

### 1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2023]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство «ЮРАЙТ». – Москва, [2023]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, [2023]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО «Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг». – Москва, [2023]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2023]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, [2023]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2023]. - 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, [2023].

### 3. Базы данных периодических изданий:

3.1. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2023]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

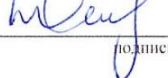
3.2. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электронная библиотека / ООО ИД «Гребенников». – Москва, [2023]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.


**4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»** : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2023]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

**5. Российское образование** : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦГО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

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

Согласовано:

Инженер ведущий / Щуренко Ю.В. /  / \_\_\_\_\_  
Должность сотрудника УИТТ ФИО подпись дата

|  |       |  |
|--|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |  |

## 12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для предоставления информации большой аудитории. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе. 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».

Штатное оборудование спортивных сооружений; оборудование и инвентарь для спортивных игр, гимнастики и единоборств; оборудование и инвентарь для лечебной физической культуры; контрольно-измерительные приборы и оборудование.


|   |   |
|---|---|
| <p><i>Помещение для занятия физической культурой и спортом:</i> спортивный зал, тренажерный зал общефизической подготовки.</p> <p>Спортивное оборудование (тренажеры, гантели, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные; волейбольная сетка, столы и ракетки для настольного тенниса, баскетбольные кольца, оборудование для армреспотра, столы и наборы для секции шахмат, и другой вспомогательный спортивный инвентарь).</p> <p>Электронная модификация стрелкового тира<br/>Лазерная винтовка (инв № 000010490082)<br/>Электронная мишень (инв. № 000010490082)</p> | <p>Ульяновская область, г. Ульяновск, ул. Набережная реки Свияги, д. 106 (ФОК)</p> <p>Спортивный зал Физкультурно-оздоровительного комплекса УлГУ, бассейн «Акваклуб, стадион</p> |
|---|---|

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

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

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

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

|  |       |  |
|--|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ<br>Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа дисциплины   |       |  |

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

Разработчик



подпись

доцент

должность

В. А. Каширин

ФИО



