


| | | |
|---|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа по дисциплине | | |

УТВЕРЖДЕНО
 решением Ученого совета инженерно-физического
 факультета высоких технологий
 от 24 мая 2023 г., протокол № 10

Председатель _____ /В.В.Рыбин/
(подпись)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|------------|------------------------------------|
| Дисциплина | Физическая культура и спорт |
| Факультет | ИФФВТ |
| Кафедра | Техносферой безопасности |
| Курс | 1 |

Направление (специальность): **20.03.01 «Техносферная безопасность»** (бакалавриат)
(код направления (специальности), полное наименование)

Профиль: «Защита в чрезвычайных ситуациях».

Форма обучения: **очная**

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

Дата введения в учебный процесс УлГУ: «01» сентября 2023 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. | Физической культуры | Доцент, к.п.н |

| |
|---|
| СОГЛАСОВАНО |
| Заведующий выпускающей кафедрой |
|  /Варнаков В.В. / Подпись ФИО «26» апреля 2023 г. |

| | | |
|---|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа по дисциплине | | |

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)». Данная дисциплина является одной из профилирующих дисциплин в системе подготовки бакалавра по направлению 20.03.01 «Техносферная безопасность». Она читается в 1-ом семестре 1-ого курса студентам очной формы.

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:

Знать/ понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья
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.
Владеть:

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:


- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:

- Иностранный язык

| | | |
|---|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа по дисциплине | | |

- История
- Философия
- Безопасность жизнедеятельности
- Психология и педагогика
- Русский язык и культура речи
- Основы предпринимательского права
- Технологии и продукты цифровой экономики
- Основы программирования на Python
- Введение в специальности научно-образовательного кластера
- Основы проектного управления
- основы научных исследований
- Инновационная экономика и технологическое предпринимательство
- Университетский курс
- Предпрофессиональный электив. Медицинская подготовка
- Математический анализ
- Аналитическая геометрия и линейная алгебра
- Физика
- Теория вероятностей и математическая статистика
- Дифференциальные уравнения и дискретная математика
- Инженерная графика
- Материаловедение
- Метрология, стандартизация и сертификация
- Ноксология
- Механика
- Электротехника и электроника
- Медико-биологические основы БЖД
- Надежность технических систем и техногенный риск
- Управление техносферной безопасностью
- Надзор и контроль в сфере безопасности
- Физико-химические основы развития и тушения пожаров
- Физиология человека
- Организация и ведение аварийно-спасательных работ
- Профессиональный электив. Основы теории транспортных средств
- Организация связи и оповещения в ЧС
- Устойчивость объектов экономики в ЧС
- Профессиональный электив. Радиационная и химическая защита
- Профессиональный электив. Средства и способы радиационной и химической защиты
- Спасательная техника и базовые машины
- Пожарная подготовка
- Материально-техническое обеспечение
- Гидрогазодинамика
- Теория горения и взрыва
- Теория управления и экономическое обеспечение ГО и РСЧС
- Педагогика и этика управления коллективом
- Правовые основы гражданской защиты
- Экономика пожарной безопасности
- Организация службы и подготовки
- Теплотехника
- Пожаровзрывозащита
- Пожарная тактика

| | | |
|---|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа по дисциплине | | |


- Безопасность спасательных работ
- Тактика действий спасательных формирований
- Инженерное обеспечение ликвидации чрезвычайных ситуаций
- Основы защиты окружающей среды
- Тактика РСЧС и ГО
- Менеджмент риска
- Медицина катастроф
- Медицинская подготовка спасательных формирований
- Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
- Проектная деятельность
- Преддипломная практика
- Ознакомительная практика
- практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности
- Научно-исследовательская работа
- подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
- подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
- Оценка рисков аварийных ситуаций на промышленных объектах
- Разработка мероприятий по предотвращению чрезвычайных ситуаций на промышленных объектах

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:

- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

| Код и наименование реализуемой компетенции | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций |
|---|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1ук7 Знать методики поддержания должного уровня физической подготовленности ИД-2ук7 Уметь решать задачи поддержания собственного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ИД-3ук7 Владеть технологиями и навыками физической подготовки, в том числе с использованием подходов и методик здорового образа жизни |

| | | |
|---|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа по дисциплине | | |

4. ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем | 54 | 54 |
| Аудиторные занятия: | | |
| • лекции | - | - |
| • практические и семинарские занятия | 54/54* | 54/54* |
| • лабораторные работы (лабораторный практикум) | - | - |
| Самостоятельная работа | 36 | 36 |
| Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы | тестирование, устный опрос | тестирование, устный опрос |
| Курсовая работа | - | - |
| Виды промежуточной аттестации (<u>экзамен</u> , зачет) | - | - |
| Всего часов по дисциплине | 72/54* | 72/54* |


*Количество часов работы ППС с обучающимися 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 | Все го | Виды учебных занятий | | | | | Форма текущего контроля знаний |
|--|--------|----------------------|-----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| | | Аудиторные занятия | | | Заня тия в интер актив ной форме | Сам осто ятель ная рабо та | |
| | | Ле кц ии | Практи ческие заня тия, семина ры | Лаборато рные работы , практи кумы | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Раздел 1. Теоретический | | | | | | | |
| 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 1 | | | | | 1 | тестирование устный опрос |
| 1.2. Социально-биологические основы физической культуры. | 1 | | | | | 1 | тестирование устный опрос |

| | | |
|---|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа по дисциплине | | |

| | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|---|------------------------------|
| 1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 1 | | | | | 1 | тестирование устный опрос |
| 1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 1 | | | | | 1 | тестирование устный опрос |
| 1.5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | 1 | | | | | 1 | тестирование устный опрос |
| 1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 1 | | | | | 1 | тестирование устный опрос |
| 1.7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. | 1 | | | | | 1 | тестирование устный опрос |
| 1.8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. | 1 | | | | | 1 | тестирование устный опрос |
| 1.9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | 1 | | | | | 1 | тестирование устный опрос |
| 1.10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. | 1 | | | | | 1 | тестирование устный опрос |
| 1.11. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. | 1 | | | | | 1 | тестирование устный опрос |
| Раздел 2. Методико-практический | | | | | | | |
| 2.1. Техника бега на короткиедистанции в легкой атлетике | 3 | | 2 | | | 1 | тестирование устный опрос |
| 2.2. Техника низкого старта прибега на короткие дистанции | 3 | | 2 | | | 1 | тестирование устный опрос |
| 2.3. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон ибег по дистанции. | 3 | | 2 | | | 1 | тестирование устный опрос |
| 2.4. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие. | 3 | | 2 | | | 1 | тестирование устный опрос |
| 2.5. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовыйразгон | 3 | | 2 | | | 1 | тестирование устный опрос |

| | | |
|---|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа по дисциплине | | |

| | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|---|------------------------------|
| 2.6. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие | 3 | | 2 | | | 1 | тестирование устный опрос |
| 2.7. Техника бега на виражах и прыжка в длину с места | 3 | | 2 | | | 1 | тестирование устный опрос |
| 2.8. Техника бега на виражах и прыжка в длину с места | 3 | | 2 | | | 1 | тестирование устный опрос |
| 2.9. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги» | 3 | | 2 | | | 1 | тестирование устный опрос |
| 2.10. Техника эстафетного бега | 3 | | 2 | | | 1 | тестирование устный опрос |
| 2.11. Техника эстафетного бега. Прыжки в длину способом «Ножницы» | 3 | | 2 | | | 1 | тестирование устный опрос |
| 2.12. Прием и передача мяча в волейболе | 3 | | 2 | | | 1 | тестирование устный опрос |
| 2.13. Нижняя прямая подача в волейболе | 3 | | 2 | | | 1 | тестирование устный опрос |
| 2.14. Верхняя прямая подача в волейболе | 3 | | 2 | | | 1 | тестирование устный опрос |
| 2.15. Нападающий удар в волейболе | 3 | | 2 | | | 1 | тестирование устный опрос |
| 2.16. Ведение мяча в баскетболе | 3 | | 2 | | | 1 | тестирование устный опрос |
| 2.17. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе. | 3 | | 2 | | | 1 | тестирование устный опрос |
| 2.18. Ловля и передача мяча в баскетболе | 3 | | 2 | | | 1 | тестирование устный опрос |
| 2.19. Передачи баскетбольного мяча в движении | 3 | | 2 | | | 1 | тестирование устный опрос |
| 2.20. Броски мяча в баскетболе средней дистанции | 3 | | 2 | | | 1 | тестирование устный опрос |
| 2.21. Штрафной бросок в баскетболе | 3 | | 2 | | | 1 | тестирование устный опрос |
| 2.22. Контрольные нормативы в баскетболе | 3 | | 2 | | | 1 | тестирование устный опрос |

| | | |
|---|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа по дисциплине | | |

| | | | | | | | |
|--|-----------|--|-----------|--|--|-----------|------------------------------|
| 2.23. Техника плавания стилем «Кроль на груди» | 3 | | 2 | | | 1 | тестирование устный опрос |
| 2.24. Техника плавания стилем «Кроль на спине» | 3 | | 2 | | | 1 | тестирование устный опрос |
| 2.25. Техника плавания стилем «Брасс» | 4 | | 2 | | | 2 | тестирование устный опрос |
| 2.26. Техники старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди» | 4 | | 2 | | | 2 | тестирование устный опрос |
| 2.27. Прикладное плавание | 4 | | 2 | | | 2 | тестирование устный опрос |
| Итого по всем разделам: | 72 | | 54 | | | 36 | |

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 отражений 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,

| | | |
|---|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа по дисциплине | | |

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.

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.

| | | |
|---|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа по дисциплине | | |

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 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 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.

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 ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа по дисциплине | | |

-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. Тема: Техника бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике.

Форма проведения – семинар, дискуссия.

Вопросы для дискуссии:

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

Тема 2.2. Техника низкого старта при беге на короткие дистанции

Форма проведения – семинар, дискуссия.

Вопросы для дискуссии:

1. Обучение низкому старту и выходу с низкого старта.
2. Развитие гибкости и координации.
3. Воспитание чувства товарищества на занятиях.

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

Форма проведения – семинар, дискуссия.

Вопросы для дискуссии:

1. Закреплением техники старта на короткие дистанции.
2. Обучение стартовому разгону при беге на короткие дистанции.
3. Развитие координации

Тема 2.4. Техника бега на короткие дистанции. Финишное усилие.

Форма проведения – семинар, дискуссия.

Вопросы для дискуссии:

1. Совершенствование техники старта, стартового разгона и бега по дистанции.
2. Техника выполнения финишного усилия при беге на короткие дистанции
3. Развитие выносливости.
4. Воспитание морально-волевых качеств.

Тема 2.5 Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.

Форма проведения – семинар, дискуссия.

Вопросы для дискуссии:

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

Тема 2.6. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции и финишное усилие.

Форма проведения – семинар, дискуссия.

Вопросы для дискуссии:

1. Совершенствование техники бега по прямой.
2. Совершенствование выносливости.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.


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

Форма проведения – семинар, дискуссия.

Вопросы для дискуссии:

1. обучение технике бега на виражах.
2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.
3. Развитие двигательных-координационных качеств, выносливости.

Тема 2.8. Техника бега на виражах и прыжка в длину с разбега

| | | |
|---|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа по дисциплине | | |

Форма проведения – семинар, дискуссия.

Вопросы для дискуссии:

1. Ознакомление с техникой прыжков в длину с разбега.
2. Совершенствование техники бега на виражах.
3. Совершенствование техники прыжка в длину с места.
4. Сдача контрольного норматива 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).
5. Развитие гибкости.

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

Форма проведения – семинар, дискуссия.

Вопросы для дискуссии:

1. Обучение техники прыжка в длину с разбега.
2. Развитие скоростных качеств.
3. Воспитание двигательной активности.

Тема 2.10. Техника эстафетного бега

Форма проведения – семинар, дискуссия.

Вопросы для дискуссии:

1. Обучение эстафетному бегу.
2. Совершенствование техники бега по виражам.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 2.11. Техника эстафетного бега. Прыжки в длину способом «Ножницы»

Форма проведения – семинар, дискуссия.

Вопросы для дискуссии:

1. Совершенствование эстафетного бега.
2. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «Ножницы»
3. Воспитание коллективных действий.

Тема 2.12. Приём и передача мяча в волейболе

Форма проведения – семинар, дискуссия.

Вопросы для дискуссии:

1. Обучение технике приёма и передачи мяча сверху, снизу.
2. Обучение нижнему приёму и передаче мяча после подачи
3. Развитие ловкости и выносливости.

Тема 2.13. Нижняя прямая подача в волейболе

Форма проведения – семинар, дискуссия.

Вопросы для дискуссии:

1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу.
2. Обучение нижней прямой подачи мяча.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 2.14. Верхняя прямая подача в волейболе

Форма проведения – семинар, дискуссия.

Вопросы для дискуссии:

1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу.
2. Обучение верхней прямой подачи мяча.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 2.15. Нападающий удар в волейболе

Форма проведения – семинар, дискуссия.

Вопросы для дискуссии:

1. Совершенствование техники приёмов и передач мяча сверху, снизу, верхней прямой подачи.
2. Обучение технике нападающего удара.
3. Развитие скоростно-силовых качеств и координации движения.


Тема 2.16. Ведение мяча в баскетболе

Форма проведения – семинар, дискуссия.

Вопросы для дискуссии:

1. Обучение ведению мяча в баскетболе
2. Развитие координационных способностей
3. Развитие быстроты и ловкости.

Тема 2.17. Ведение мяча, остановки и повороты в баскетболе

| | | |
|---|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа по дисциплине | | |

Форма проведения – семинар, дискуссия.

Вопросы для дискуссии:

1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.
2. Обучение ведению мяча левой и правой рукой.
3. Обучение остановкам и поворотам.

Тема 2.18. Ловля и передача мяча в баскетболе

Форма проведения – семинар, дискуссия.

Вопросы для дискуссии:

1. Обучение правильному держанию мяча в баскетболе.
2. Обучение ловле и передаче мяча.
3. Ознакомление с передачей мяча в движении.

Тема 2.19. Передачи баскетбольного мяча в движении

Форма проведения – семинар, дискуссия.

Вопросы для дискуссии:

1. Совершенствование передач мяча в баскетболе
2. Обучение передаче мяча в движении

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные.

Тема 2.20. Броски мяча в баскетболе со средней дистанции

Форма проведения – семинар, дискуссия.

Вопросы для дискуссии:

1. Обучение броску со средней дистанции в баскетболе.
2. Развитие выносливости.
3. Воспитание морально-волевых качеств.

Тема 2.21. Штрафной бросок в баскетболе

Форма проведения – семинар, дискуссия.

Вопросы для дискуссии:

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

Тема 2.22 Контрольные нормативы в баскетболе

Форма проведения – семинар, дискуссия.

Вопросы для дискуссии:

1. Выполнение контрольных нормативов по баскетболу.
2. Развитие силовых качеств.
3. Развитие морально-волевых качеств.

Тема 2.23. Техника плавания стилем «Кроль на груди»

Форма проведения – семинар, дискуссия.

Вопросы для дискуссии:

1. Обучение работе ног при плавании кролем на груди и спине.
2. Согласование работы ног и дыхания при плавании кролем.
3. Ознакомление с работой ног при плавании брассом
4. Развитие плавательной выносливости.
5. Воспитание смелости, уверенности в себе.

Тема 2.24. Техника плавания стилем «Кроль на спине»

Форма проведения – семинар, дискуссия.

Вопросы для дискуссии:


1. Обучение работе ног при плавании кролем на спине.
2. Согласование работы ног и дыхания при плавании кролем.
3. Ознакомление с работой ног при плавании брассом.
4. Развитие плавательной выносливости.
5. Воспитание смелости, уверенности в себе.

Тема 2.25. Техника плавания стилем «Брасс»

Форма проведения – семинар, дискуссия.

Вопросы для дискуссии:

1. Обучить технике работы рук и ног при плавании брассом
2. Изучить согласование движений рук, ног и дыхания при плавании брассом

| | | |
|---|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа по дисциплине | | |

3. Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;
4. Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.
Тема 2.26. Техники старта и поворота при плавании стилем «Кроль на груди»
Форма проведения – семинар, дискуссия.

Вопросы для дискуссии:

1. Изучить технику поворота в кроле на груди способом «кувырок», скольжение после толчка от бортика и первые плавательные движения.
2. Изучить технику старта в плавании способом кроль на груди с бортика и тумбочки.
3. Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;
3. Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.
4. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

Тема 2.27. Прикладное плавание.

Форма проведения – семинар, дискуссия.

Вопросы для дискуссии:

1. Закрепление техники плавания брассом.
2. Обучение технике выполнения ныряния способом брасс и способом кроль.
3. Обучение общему согласованию движений (непрерывно чередуемые гребки руками, движениеногами в сочетании с правильным дыханием).
4. Способствовать повышению уровня общей физической подготовленности.
5. Развитие общей выносливости, координации движений.
6. Развитие жизненной емкости легких.
7. Закаливание организма.

7. **ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ**


Данный вид работы для очной формы обучения не предусмотрен УП

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


Данный вид работы для очной формы обучения не предусмотрен УП

9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ


| № задания | Формулировка вопроса |
|-----------|---|
| 1. | Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его. |
| 2. | Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам. |
| 3. | Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам. |
| 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. |

| | | |
|---|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа по дисциплине | | |

| | |
|-----|---|
| 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. |
| 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? Какезакономерности 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. |

| | | |
|---|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа по дисциплине | | |

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

| | | |
|---|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа по дисциплине | | |

| | |
|------|---|
| 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 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. | Утренняя гигиеническая гимнастика. |
| 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. |


10.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ


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 – очная.

| Название разделов и тем | Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.) | Объем в часах | Форма контроля (проверка решения задач, реферата и |
|-------------------------|--|---------------|---|
|-------------------------|--|---------------|---|

| | | |
|---|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа по дисциплине | | |

| | | | <i>др.)</i> |
|--------------------|---|----|--|
| 1. Темы 1.1 – 1.11 | <ul style="list-style-type: none"> • Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины; • Подготовка к тестированию; • Подготовка к сдаче зачёта | 18 | Устный и письменный опрос, тестирование, зачёт |
| 2. Темы 2.1 – 2.27 | <ul style="list-style-type: none"> • Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины; • Подготовка практических заданий; • Подготовка к сдаче зачёта | 54 | Оценка практического задания, зачёт |

| | | |
|---|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа по дисциплине | | |

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Актуализация программ 2020/2021 по всем направлениям и специальностям в соответствии с ФГОС ВО (кроме англ. программы) протокол заседания кафедры №12от 24.06.2022

Литература для РПД «Физическая культура и спорт»

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

а) Список рекомендуемой литературы основная:

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224>
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493629>

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, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492669>
2. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров; С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. - Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов ; Весь срок охраны авторского права. - Москва : Научный консультант, 2017. - 211 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html> . - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 978-5-9909615-6-2
3. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков; Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. - Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика ; Весь срок охраны авторского права. - Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 105 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/84086.html> . - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 978-5-4497-0065-0
4. 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.

учебно-методическая:

1. Купцов И. М. Методические указания для практических занятий и самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» для всех направлений и специальностей в соответствии с ФГОС ВО / И. М. Купцов, Е. Н. Каленик; УлГУ, ИМЭиФК. - Ульяновск : УлГУ, 2021. - 51 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/10733> . - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный.

Согласовано:


Начальник отдела НБ УлГУ / Окунева И. А. /

Должность сотрудника НБ

ФИО



подпись


дата

| | | |
|---|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа по дисциплине | | |

б) Программное обеспечение:

- Операционная система Windows;
- Пакет офисных программ Microsoft Office.
- **в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы:**
- **1. Электронно-библиотечные системы:**
 - а. **IPRbooks**[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ группа компаний Ай Пи Эр Медиа. - Электрон. дан. - Саратов, [2022]. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>.
 - б. **ЮРАЙТ**[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. - Электрон. дан. – Москва, [2022]. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>.
 - с. **Консультант студента** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ ООО Политехресурс. - Электрон. дан. – Москва, [2022]. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html>.
 - д. **Лань**[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ ООО ЭБС Лань. - Электрон. дан. – С.-Петербург, [2022]. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com>.
 - е. **Znanium.com** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ ООО Знаниум. - Электрон. дан. – Москва, [2022]. - Режим доступа: <http://znanium.com>.
- **2. КонсультантПлюс**[Электронный ресурс]: справочная правовая система/ Компания «Консультант Плюс». - Электрон. дан. - Москва: КонсультантПлюс, [2022].
- **3. База данных периодических изданий** [Электронный ресурс]: электронные журналы/ ООО ИВИС. - Электрон. дан. - Москва, [2022]. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>.
- **4. Национальная электронная библиотека** [Электронный ресурс]: электронная библиотека. - Электрон. дан. – Москва, [2022]. - Режим доступа: <https://нэб.рф>.
- **5. Электронная библиотека диссертаций РГБ** [Электронный ресурс]: электронная библиотека/ ФГБУ РГБ. - Электрон. дан. – Москва, [2022]. - Режим доступа: <https://dvs.rsl.ru>.
- **6. Федеральные информационно-образовательные порталы:**
 - а. Информационная система Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Режим доступа: <http://window.edu.ru>.
 - б. Федеральный портал Российское образование. Режим доступа: <http://www.edu.ru>.
- **7. Образовательные ресурсы УлГУ:**
 - а. Электронная библиотека УлГУ. Режим доступа: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>.
 - б. Образовательный портал УлГУ. Режим доступа: <http://edu.ulsu.ru>.
- **8. Профессиональные информационные ресурсы:**
 - 8.1. [Электронный ресурс]. URL: <http://fasie.ru> – сайт Фонда содействия развитию
 - 8.2. [Электронный ресурс]. URL: <http://kremlin.ru/events/ councils/by-council/6/53313>.
 - 8.3. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.grandars.ru/student/marketing/novyy-produkt.html>
 - 8.4. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.mckinsey.com/business-functions/risk/ our-insights/mckinsey-on-risk>. - McKinsey on Risk. Issue 1, 2016.
 - 8.5. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.pattern-cr.ru/>.
 - 8.6. [Электронный ресурс]. URL: <https://fpi.gov.ru> – официальный сайт фонда содействия перспективных исследований
 - 8.7.[Электронный ресурс]. URL: <https://habrahabr.ru/ company/friifond/blog/293444/>. – ФРИИ Фонд «Идеальная презентация для стартапа».
 - 8.8. [Электронный ресурс]. URL: <https://rusability.ru/internet- marketing/43- luchshih-sayta-dlya-marketologov/>.
 - 8.9. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rvc.ru> – официальный сайт фонда Российской венчурной компании
 - 8.7. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rvc.ru/eco/> - сайт о национальной технологической инициативе и технологическом развитии
 - 8.8.[Электронный ресурс]. URL: https://www.ted.com/talks/charles_leadbeater_on_innovation?language=ru. Чарльз Лидбитер об инновациях.
 - 8.9. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/ channel/UCp0z-UFvKUBfKtVNB1gyX7A>. Подборка видео с международного форума «Открытые инновации».
 - 8.10.[Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/ watch?v=M9JHYTqcZng>. -

| | | |
|---|-------|--|
| Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф-Рабочая программа по дисциплине | | |

Джобс. Империя соблазна / Фильм / HD

- 8.11. Блог про инновации. Режим доступа: <http://helpinn.ru/luchshiy-film-pro-innovatsii>.
- 8.12. Все о лицензиях. Режим доступа: <https://prava.expert/litsenzii/chto-eto-takoe.html>

Согласовано:

Зам. нач. УИТиТ *Ключкова М.А.* *Т.В.В.*

Должность сотрудника УИТиТ ФИО подпись дата

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Аудитории для проведения лекций, семинарских занятий, 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. Физкультурно-оздоровительный комплекс с плавательным бассейном «Акваклуб», теннисные корты, учебно-спортивный комплекс, стадион с искусственным покрытием, «Скейт-парк», спортивный комплекс «Заря». Многофункциональные спортивные залы, 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.

13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СОГРАНИЧЕННЫМИ 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;
- 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 кафедры Физической культуры к.п.н. В.А. Каширин

подпись должность ФИО

24.04.23г.