

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ястребов Олег Александрович

Должность: Ректор

Дата подписания: 29.05.2023 14:18:39

Уникальный программный ключ:

ca953a0120d891083f939673078e182989aef8a

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы»

Факультет физико-математических и естественных наук

(наименование основного учебного подразделения (ОУП)-разработчика ОП ВО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование дисциплины/модуля)

Рекомендована МССН для направления подготовки/специальности:

04.03.01 Химия

(код и наименование направления подготовки/специальности)

Освоение дисциплины ведется в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОП ВО):

Химия

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

2023 г.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины является формирование у студентов системы знаний и умений направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и физического совершенствования.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс освоения дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций (части компетенций): УК-7.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- ценности, функции физической культуры и спорта; виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры;
- методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств с целью повышения уровня физической подготовленности;
- принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;
- научно-практические основы здорового образа и стиля жизни.

уметь:

- планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;
- осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом;
- использовать творчески средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.

Таблица 2.1. Перечень компетенций, формируемых у обучающихся при освоении дисциплины (результаты освоения дисциплины)

Шифр	Компетенция	Индикаторы достижения компетенции (в рамках данной дисциплины)
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой компоненте блока Б1 ОП ВО. Дисциплина «Физическая культура» реализуется в объеме не менее 72 академических часов (2 ЗЕ) в очной форме обучения.

В рамках ОП ВО обучающиеся также осваивают другие дисциплины и/или практики, способствующие достижению запланированных результатов освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

Таблица 3.1. Перечень компонентов ОП ВО, способствующих достижению запланированных результатов освоения дисциплины

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики	Последующие дисциплины/модули, практики
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		Прикладная физическая культура

Наименование компетенции	Результаты обучения	Показатели оценки результата
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать ценности и функции физической культуры и спорта; виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры.	Раскрывает ценности и функции физической культуры и спорта. Приводит примеры, характеризует виды физических упражнений. Раскрывает научно-практические основы физической культуры.
	Знать методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств с целью повышения уровня физической подготовленности.	Характеризует методы и средства физической культуры и спорта. Характеризует способы формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности.
	Знать принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.	Характеризует принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

	Знать научно-практические основы здорового образа и стиля жизни.	Характеризует методы сохранения и укрепления здоровья. Анализирует причинно-следственные связи между факторами здорового образа жизни и заболеваниями. Характеризует основы здорового образа и стиля жизни.
	Уметь планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнения с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья.	Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья. Определяет эффективность различных упражнений в целях совершенствования физической подготовленности.
	Уметь осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом.	Применяет практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом.
	Умеет использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.	Выбирает необходимые средства и методы для формирования физических и психических качеств. Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура» составляет 2 зачетные единицы.

Таблица 4.1. Виды учебной работы по периодам освоения ОП ВО для **ОЧНОЙ** формы обучения

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.	Семестр(-ы)				
		1	2	3	4	
<i>Контактная работа, ак.ч.</i>	16		8		8	
Лекции (ЛК)						
Лабораторные работы (ЛР)						
Практические/семинарские занятия (СЗ)	16		8		8	
<i>Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.</i>	56	18	10	18	10	
<i>Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.</i>						
Общая трудоемкость дисциплины	ак.ч.	72	18	18	18	18
	зач.ед.	2		1		1

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 5.1. Содержание дисциплины (модуля) по видам учебной работы

№п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы)
Аудиторные занятия		
1	Методико-практический раздел	<p>Тема 1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Тема 2. Показатели физического развития.</p> <p>Тема 3. Показатели функционального состояния.</p> <p>Тема 4. Показатели физической подготовленности.</p> <p>Тема 5. Показатели физической работоспособности.</p> <p>Тема 6. Показатели психофизиологического состояния.</p> <p>Тема 7. Физическая культура в производственной деятельности бакалавра и специалиста.</p>
2	Контрольный раздел	<p>Тестирование теоретических знаний.</p> <p>Зачетное задание.</p>
Самостоятельная работа студента		
1	Теоретический раздел	<p>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Тема 5. Педагогические основы физического воспитания. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и физическая культура в профессиональной деятельности будущего специалиста.</p> <p>Тема 6. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка в системе физического воспитания. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.</p> <p>Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p>
2	Методико-практический раздел	<p>Тема 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.</p> <p>Тема 2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для из направленной коррекции.</p>

		<p>Тема 3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности.</p> <p>Тема 4. Основы методики сомомассажа.</p> <p>Тема 5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.</p> <p>Тема 6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.</p> <p>Тема 7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Тема 8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p>Тема 9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.</p> <p>Тема 10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Тема 11. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.</p> <p>Тема 12. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.</p> <p>Тема 13. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Тема 14. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.</p> <p>Тема 15. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Тема 16. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.</p>
--	--	---

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

№п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Прак. зан.	Лаб. зан.	Семина	СРС	Всего часов
I	Теоретический раздел					24	24
II	Методико- практический раздел				14	32	46
III	Контрольный раздел				2		2
	ВСЕГО						72

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для изучения учебной дисциплины «Физическая культура» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы для всех специальностей/направлений подготовки бакалавров, реализуемых РУДН, в форме лекционных, методико-практических занятий, занятий по профессионально-прикладной подготовке требуется:

- учебная аудитория для занятий семинарского типа, оснащенная специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом);
- технические средства обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

Для изучения учебной дисциплины «Физическая культура» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы в форме практических занятий требуется наличие игровых спортивных залов, стадиона, залов силовой подготовки, залов для проведения оздоровительной гимнастики, раздевалок, душевых.

Спортивные залы: верхний спортивный зал, нижний спортивный, зал бокса, фитнес-зал, зал для лечебной физической культуры, зал для лечебной физической культуры в Физкультурно-оздоровительном комплексе «Дружба».

Тренажерные залы: тренажерный зал в ФОК «Дружба», тренажерный зал в физкультурно-оздоровительном комплексе для девушек, тренажерный зал в физкультурно-оздоровительном комплексе для юношей.

Стадион с футбольным полем и беговой дорожкой; беговая дорожка в физкультурно-оздоровительном комплексе.

Мегасфера с двумя футбольными полями.

Оборудование спортивных залов: мячи волейбольные и баскетбольные, бадминтонные ракетки и воланы, волейбольные сетки, баскетбольные щиты, гимнастические палки.

Оборудование фитнес-залов, залов для лечебной физической культуры: фитбол-мячи, эспандеры резиновые, бодибары, степ-платформы, гантели, набивные мячи.

Оборудование зала бокса: набивные мячи, груши.

Оборудование лыжной базы: лыжи, ботинки, палки, подготовленные лыжные трассы.

Оборудование стадиона: футбольные ворота, беговые дорожки с разметкой, прыжковая яма.

Оборудование залов силовой подготовки: беговые дорожки, тренажеры на свободных весах, блочные тренажеры, кардиотренажеры, грифы, диски, гантели, штанги, гимнастические палки, скакалки, скамейки.

Оборудование раздевалок: скамейки, шкафчики для одежды.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. Физическая культура: Учебник для бакалавров. – М.: Юрайт, 2014.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие. – 4-е изд., стереотип. –.: КноРус, 2016. –239 с.
3. Муллер А.Б., Дядичкина Н.А., Богаченко Ю.А. Физическая культура: Учебник для бакалавров. – М.: Юрайт, 2016.

Дополнительная литература:

1. Богданов В.М., Пономарев В.С., Солов А.В. и др. Учебный мультимедиа комплекс по основам физической культуры в ВУЗе. Учебное пособие. – Самара: Изд. СГАУ, 2012.

2. Брюнина А.В., Мальченко А.Д. Особенности физического воспитания студентов специальной медицинской группы. Методические рекомендации к практическим занятиям. – М.: РУДН, 2014.
3. Гонсалес С.Е. Вариативность содержания занятий по дисциплине физическая культура. Монография. – М.: РУДН, 2013.
4. Журавлева Ю.С. ОФП с элементами оздоровительной аэробики в учебном процессе ВУЗа. Учебное пособие. – М.: РУДН, 2019.
5. Журавлева Ю.С. Морфофункциональное обеспечение двигательной активности студента. Учебное пособие. – М.: РУДН, 2019.
6. Кислицын Ю.Л., Побыванец В.С., Бурмистров В.Н. Физическая культура в социально-биологической адаптации студентов. Справочное пособие. –М.: РУДН, 2013
7. Коданева Л.Н. Организационно-методические основы физической культуры студентов с отклонениями в состоянии здоровья: Учебное пособие. –М.: ИД Академии Жуковского, 2017.
8. Коданева Л.Н., Сухарева Л.М., Храмцов П.И. и др. Медико-педагогический контроль за организацией занятия физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья: методические рекомендации. –М.: Изд-во Научного центра здоровья детей РАМН, 2013.
9. Косякова Е.В. Функциональный тренинг для студентов первого года обучения: Учебное пособие. - Электронные текстовые данные. - М. : Изд-во РУДН, 2017. - 68 с.
10. Куницына Е.А. Обучение плаванию студентов ВУЗа. Методические рекомендации к практическим занятиям. М.: РУДН, 2014.
11. Панов Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов –М.: РУДН, 2012.
12. Пушкина В.Н., Макеева В.С., Осипенко Е.В. Мониторинг физического состояния школьников и студентов. –М.: РадиоСофт, 2016.
13. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. – М.: КНОРУС, 2012.
14. Шулятьев В.М., Побыванец В.С. Физическая культура студента. Учебное пособие. –М.: РУДН, 2012.
15. Милашечкина Е.А. оздоровительная ходьба и бег для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие. –М.: РУДН, 2018.
16. Милашечкина Е.А. Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания студентов специального медицинского отделения: учебное пособие по дисциплине «Физическая культура». –М.: РУДН, 2020.
17. Оляшев Н.В. Лыжная подготовка на учебных занятиях в ВУЗе: учебное пособие. – М.: РУДН, 2019.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров:

- Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН <http://lib.rudn.ru/MegaPro/Web>
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://www.biblioclub.ru>
- ЭБС Юрайт <http://www.biblio-online.ru>
- ЭБС «Консультант студента» www.studentlibrary.ru
- ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com/>

Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму Российской Государственной Академии физической культуры <http://tpfk.infosport.ru>

Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

2. Базы данных и поисковые системы:

- электронный фонд правовой и нормативно-технической документации <http://docs.cntd.ru/>

- поисковая система Яндекс <https://www.yandex.ru/>

- поисковая система Google <https://www.google.ru/>

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся при освоении дисциплины/модуля:

1. Рабочая тетрадь по дисциплине «Физическая культура».

2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура».

3. Физическая культура (теоретический курс)

<https://esystem.rudn.ru/course/view.php?id=917>

4. Видеолекции, презентации

Тема «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

<https://esystem.rudn.ru/mod/url/view.php?id=41370>

Тема «Социально-биологические основы физической культуры»

<https://esystem.rudn.ru/mod/url/view.php?id=41372>

Тема «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности»

<https://esystem.rudn.ru/mod/url/view.php?id=41371>

<http://www.youtube.com/watch?v=kSMSHLhE8sI>

Тема «Особенности занятий избранным видом спорта».

<http://www.youtube.com/watch?v=TbqtUg81Abs>

Тема «Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья»

<http://www.youtube.com/watch?v=GywjDeIMsOs>

Тема «Общезначимая и спортивная подготовка в системе физического воспитания».

<http://www.youtube.com/watch?v=7RB7FIr9xgs>

Тема «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями».

<http://www.youtube.com/watch?v=R-3AtfRgD7Q>

Тема «Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов»

<http://www.youtube.com/watch?v=wZUONB4Be2Y>

Тема «Социально-биологические основы физической культуры»

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценочные материалы и балльно-рейтинговая система оценивания уровня сформированности компетенций (части компетенций) по итогам освоения дисциплины «Физическая культура» представлены в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

РАЗРАБОТЧИКИ:

Доцент кафедры физического воспитания и спорта

Должность, БУП

Подпись

Е.А. Милашечкина

И.О. Фамилия

РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:

Зав. кафедрой физического воспитания и спорта

Наименование БУП

Подпись

Т.Р. Лебедева

И.О. Фамилия

РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:

Заведующий кафедрой неорганической химии

Должность, БУП

Подпись

В.Н. Хрусталев

Фамилия И.О.