

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ястребов Олег Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 25.05.2023 16:29:26
Уникальный программный ключ:
ca953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы»
Институт гостиничного бизнеса и туризма
(наименование основного учебного подразделения (ОУП)-разработчика ОП ВО)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

(наименование дисциплины/модуля)

Рекомендована МССН для направления подготовки/специальности:

43.03.02 «Туризм»

(код и наименование направления подготовки/специальности)

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

Туроператорская и турагентская деятельность

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

2023 г.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности студента и его способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, развития личностных качеств и навыков работы в команде.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Физическая культура» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций (части компетенций):

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. Определяет свой уровень физической подготовленности для выполнения поставленной цели; УК-7.2. Учитывает и поддерживает в своей социальной и профессиональной деятельности должный уровень физической подготовленности; УК-7.3. Анализирует возможные последствия от отсутствия должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой компоненте обязательной части блока Б1 ОП ВО.

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

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	<ul style="list-style-type: none"> Прикладная физическая культура 	<ul style="list-style-type: none"> Прикладная физическая культура Подготовка и защита выпускной квалификационной работы

* - заполняется в соответствии с матрицей компетенций и СУП ОП ВО

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	Семестр
		2	4
Контактная работа, ак.ч.	33	16	17
в том числе:			
Лекции (ЛК)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
Практические/семинарские занятия (СЗ)	33	16	17
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	21	11	10
Контроль (зачет с оценкой), ак.ч.	18	9	9
Общая трудоемкость дисциплины	ак.ч.	36	36
	зач.ед.	2	1

Таблица 4.2. Виды учебной работы по периодам освоения ОП ВО для **ОЧНО-ЗАОЧНОЙ** формы обучения*

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.	Семестр	Семестр
		2	4
Контактная работа, ак.ч.	36	20	16
в том числе:			
Лекции (ЛК)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
Практические/семинарские занятия (СЗ)	36	20	16
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	18	7	11
Контроль (зачет с оценкой), ак.ч.	18	9	9
Общая трудоемкость дисциплины	ак.ч.	36	36
	зач.ед.	2	1

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы)	Вид учебной работы*
<i>Аудиторные занятия</i>		
Методико-практический раздел	Тема 1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Тема 2. Показатели физического развития. Тема 3. Показатели функционального состояния. Тема 4. Показатели физической подготовленности. Тема 5. Показатели физической работоспособности. Тема 6. Показатели психофизиологического состояния. Тема 7. Физическая культура в производственной деятельности бакалавра и специалиста.	ПЗ
Контрольный раздел	Тестирование теоретических знаний. Зачетное занятие.	ПЗ
<i>Самостоятельная работа студентов</i>		
Теоретический раздел	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Тема 5. Педагогические основы физического воспитания. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и физическая культура в профессиональной деятельности будущего специалиста. Тема 6. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Индивидуальный выбор видов спорта и системы физических упражнений. Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	
Методико-практический раздел	1. Методика эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками. 2. Простейшие методики самооценки	

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

* - заполняется только по **ОЧНОЙ** форме обучения: ЛК – лекции; ЛР – лабораторные работы; ПЗ – практические занятия.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 6.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип аудитории	Оснащение аудитории	Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)
Семинарская	<p>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».</p> <p>Тренажерные залы: тренажерный зал в ФОК «Дружба», тренажерный зал в физкультурно-оздоровительном комплексе для девушек, тренажерный зал в физкультурно-оздоровительном комплексе для юношей.</p> <p>Стадион с футбольным полем и беговой дорожкой; беговая дорожка в физкультурно-оздоровительном комплексе.</p> <p>Мегасфера с двумя футбольными полями.</p> <p>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.</p> <p>Оборудование зала бокса: набивные мячи, груши.</p> <p>Оборудование лыжной базы: лыжи, ботинки, палки, подготовленные лыжные трассы.</p> <p>Оборудование стадиона: футбольные ворота, беговые дорожки с разметкой, прыжковая яма.</p> <p>Оборудование залов силовой подготовки: беговые дорожки, тренажеры на свободных весах, блочные тренажеры, кардиотренажеры, грифы, диски, гантели, штанги, гимнастические палки, скакалки, скамейки.</p> <p>Оборудование раздевалок: скамейки, шкафчики для одежды.</p>	-
Для самостоятельной работы обучающихся	<p>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».</p> <p>Тренажерные залы: тренажерный зал в ФОК «Дружба», тренажерный зал в физкультурно-</p>	-

Тип аудитории	Оснащение аудитории	Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)
	<p>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.</p>	

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Высшее образование). <https://biblio-online.ru/book/samostoyatelnaya-rabota-studenta-po-fizicheskoy-kulture-447949>
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716#page/1>

Дополнительная литература:

3. Витун, В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург: ОГУ, 2015. - 103 с.: табл. - Библиогр. в кн. - [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101>
4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
5. Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»: учебно-методическое пособие / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 97 с.: ил. - Библиогр. в кн. - [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426469>
6. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>
7. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск: СФУ, 2017. - 612 с.: ил. - Библиогр.: с. 608 - 609. - ISBN 978-5-7638-3640-0; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

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/>
 - ЭБС «Троицкий мост»
 - http://sib-analitic.narod.ru/info_text.html - оценка физиологического состояния, работоспособности, компьютерные программы по оценке физического состояния человек
 - http://www.olimppress.ru/item_148.htm - книги по спорту
 - <http://www.infosport.ru/press/tpfk/1998N11-12/p34-38.htm> - общепрофессиональная дисциплина «Менеджмент в физической культуре и спорте»: проблемы, пути их решения и перспективы.
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/>
- реферативная база данных SCOPUS <http://www.elsevierscience.ru/products/scopus/>

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

1. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся по освоению дисциплины.
2. Методические рекомендации по обеспечению доступности освоения программы обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.


* - все учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины **в ТУИС!**

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.

* - ОМ и БРС формируются на основании требований соответствующего локального нормативного акта РУДН (положения/порядка).

РАЗРАБОТЧИКИ:

Преподаватель		М.Г. Баранов
Должность, БУП	Подпись	Фамилия И.О.
Должность, БУП	Подпись	Фамилия И.О.
Должность, БУП	Подпись	Фамилия И.О.

РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:

Зам. директора по УМР		Л.В. Куклина
Наименование БУП	Подпись	Фамилия И.О.

РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:

**Зав. кафедрой туризма и
гостиничного дела**

Должность, БУП



Подпись

О.Ю. Зевеке

Фамилия И.О.