

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
Российский Университет Дружбы народов

Кафедра физического воспитания и спорта

*Рекомендовано МССН*

Рабочая программа  
дисциплина «Физическая культура»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Наименование дисциплины:** Физическая культура

**Направление подготовки:** 41.03.01 Зарубежное регионоведение

**Направленность (профиль):** Зарубежное регионоведение: Китай, Арабский Восток

## 1. Цель и задачи дисциплины

*Целью* физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности как качественного, динамичного и интегративного учебно-воспитательного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

### *Задачи дисциплины:*

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- овладение знаниями исторических, биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- формирование культуры здорового образа жизни, средствами и методами физического воспитания;
- 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 к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Место учебной дисциплины в структуре ОП ВО.

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части Блока Б.1 «Дисциплины (модули)» программы специалитета/бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 з.е.) в очной форме обучения; элективным дисциплинам (модулям) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в з.е. не переводятся.

В таблице приведены предшествующие и последующие дисциплины, направленные на формирование компетенций дисциплины в соответствии с матрицей компетенций ОП ВО.

### **Предшествующие и последующие дисциплины, направленные на формирование компетенций**

№п/п	Шифр и наименование компетенции	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины
Универсальные компетенции			
	УК-7		

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общекультурных компетенций:

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

– **знать** о необходимости самоорганизации, саморазвития, физического и духовного самосовершенствования; способы развития личности и подготовки ее к профессиональной деятельности; социальную роль физической культуры в культурно-историческом развитии общества; теоретические основы базовой, оздоровительной, профессионально-прикладной физической культуры; особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда, важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья; принципы здорового образа жизни;

– **уметь** применять физкультурно-оздоровительные технологии с целью самоорганизации, самообразования, физического самосовершенствования; разбираться в вопросах физической культуры; управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные физкультурно-оздоровительные технологии в целях профилактики здоровья; уметь переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки в вузе;

– **владеть** методами самоорганизации, современными технологиями самообразования, физического и духовного самосовершенствования и самовоспитания; методами физического самосовершенствования и самовоспитания, способностью к самоопределению в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий; технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической работоспособности.

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 400 часов, 2 зачетных единиц.

**Базовая часть 72 часа, 2 з.е.**

Виды учебной работы	Всего часов	семестры			
		1	2	3	4
Аудиторные занятия (всего)	72				
Лекции	24	6	6	6	6
Методико-практические (семинарские) занятия (С)	36	9	9	9	9
Контрольный раздел	12	3	3	3	3
Общая трудоемкость, час зач. ед	72	18	18	18	18
	2		1		1

**Элективная часть 328 часов, 0 з.е.**

Виды учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2	3	4
Аудиторные занятия (всего)	138	33	36	33	36
В том числе:					
Практические занятия (ПЗ)	138	33	36	33	36

Самостоятельная работа	190	49	46	49	46
Общая трудоемкость, час	328	82	82	82	82
зач. ед.	0	0	0	0	0

## 5. Содержание дисциплины.

### 5.1. Содержание разделов дисциплины

№п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы)
I	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 и методы физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Тема 7. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.</p> <p>Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений).</p> <p>Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</p> <p>Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.</p> <p>Тема 11. Физическая культура в производственной деятельности бакалавра и специалиста.</p> <p>Тема 12. Конституция и здоровье</p>
II	Методико-практические (семинарские) занятия.	<p>1. Методы определения гармоничности физического развития по антропометрическим данным</p> <p>2. Методика определения обеспеченности организма витаминами</p> <p>3. Определение функционального состояния и адаптивных возможностей организма</p> <p>4. Определение биологического возраста.</p> <p>5. Биоритмы и здоровье</p> <p>6. Стресс как фактор влияющий на состояние здоровья. Профилактика стрессовых состояний средствами физической культуры</p>
III	Практический раздел	<p>Легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, ОФП с элементами легкой атлетики, ОФП с элементами лыжной подготовки, ОФП с элементами силовой подготовки, ОФП с элементами оздоровительной гимнастики</p>

IV	Контрольный раздел	Тестирование уровня общефизической подготовки. Тестирование уровня специальной физической подготовки. Тестирование уровня профессионально-прикладной подготовки. Тестирование уровня теоретических знаний.
V	Самостоятельная работа	Человек и его здоровье. Оценка индивидуального здоровья. Показатели функционального состояния. Показатели физической работоспособности. Показатели психофизиологического состояния. Комплексная оценка здоровья. Практические тренировки по избранным видам спорта во внеучебное время.

## 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				36		36
III	Практический раздел*		138				138
IV	Контрольный раздел		12				12
V	Самостоятельная работа					190	190
							400

\*Занятия по выбору студентов

## 6. Методико-практические занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость (час)
1	II	Методы определения гармоничности физического развития по антропометрическим данным	6
2	II	Методика определение обеспеченности организма витаминами	3
3	II	Определение функционального состояния и адаптивных возможностей организма	9
4	II	Биоритмы и здоровье	6
5	II	Определение биологического возраста	3
6	II	Стресс как фактор, влияющий на состояние здоровья. Профилактика стрессовых состояний средствами физической культуры	9

## 7. Практические занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость (час)
1	III	Легкая атлетика	48

2	III	Лыжный спорт	6
3	III	Спортивные игры	84
4	III	ОФП с элементами легкой атлетики, ОФП с элементами лыжной подготовки, ОФП с элементами силовой подготовки, ОФП с элементами оздоровительной гимнастики	

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

## 9. Информационное обеспечение дисциплины

Ссылка на курс лекций по дисциплине Физическая культура:

[http://web-local.rudn.ru/web-local/prep/rj/files.php?f=pf\\_926d773205934017eb18c4f80ce1f8a5](http://web-local.rudn.ru/web-local/prep/rj/files.php?f=pf_926d773205934017eb18c4f80ce1f8a5)

**Интернет-ресурсы**

1. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210422> Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие
2. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210495> Физиология человека : Общая. Спортивная. Возрастная: учебник
3. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606> Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие
4. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210493> Бадминтон: учебник
5. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57374> Основы спортивной психологии: учебное пособие
6. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57371> Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы. Учебное пособие
7. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240143> Эстетическая гимнастика : История, техника, правила соревнований: учебное пособие
8. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210523> Основы специальной силовой подготовки в спорте
9. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=212092> Основы техники и методики обучения теннису: учебное пособие
10. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258415> Нормативы и требования по физической подготовке для студентов высших учебных заведений, проходящих военное обучение: учебно-методическое пособие
11. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210428> Кардиогемодинамика и физическая работоспособность у спортсменов
12. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210423> Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход)
13. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210481> Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие
14. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210375> Комплексный контроль в спортивных играх
15. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=229177> Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям
16. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210516> Теория физической культуры: к корректровке базовых представлений. Философские очерки
17. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210473> Модули психологической структуры в спорте
18. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240519> Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом
19. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210519> Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте
20. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210427> Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи
21. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210441> Физическая реабилитация : Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: словарь-справочник
22. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210353> Бадминтон. Спортивная игра
23. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539> Атлетизм : теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник
24. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216> Диагностика физического состояния : обучающие методика и технология: учебное пособие
25. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460918> Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие
26. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459419> Ориентация и отбор в спортивных играх (на примере футбола): учебное пособие
27. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430410> Физиология спорта: учебное пособие
28. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479> Волейбол : теория и практика: учебник
29. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285> Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие
30. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459507> Подвижные игры в тренировке волейболистов: учебно-методическое пособие

31. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101> Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие
32. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439326> Пилатес для самостоятельных занятий студентов: учебно-методическое пособие
33. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362761> Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики: учебное пособие
34. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461406> Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие
35. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430429> Настольный теннис : обучение за 5 шагов
36. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436399> Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры: учебно-методическое пособие
37. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072> Основы обучения технике игры в волейбол: учебное пособие
38. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275631> Баскетбол : основы обучения техническим приемам игры в нападении: учебно-методическое пособие
39. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277197> Руководство к практическим занятиям по дисциплине «Физиологическое тестирование спортсмена»: учебное пособие
40. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501> Физическая культура : лыжная подготовка студентов вуза: учебное пособие
41. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460931> Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции: монография
42. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=110086> Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий: учебно-методическое пособие
43. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993> Легкая атлетика: учебное пособие
44. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277142> Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике: учебное пособие
45. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240159> Йога для всех. Руководство для начинающих
46. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428889> Формирование психофизического потенциала студентов вуза в процессе учебного курса дисциплины «Физическая культура»
47. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461395> 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов
48. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471227> Дневник спортсмена: методическое пособие
49. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454541> Волейбол: энциклопедия
50. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461318> Функциональная тренировка : спорт, фитнес
51. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074> Атлетическая гимнастика без снарядов
52. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426540> Методические рекомендации для самостоятельной работы по развитию силы: учебно-методическое пособие
53. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426542> Баскетбол : 10 ступеней совершенствования: учебно-методическое пособие
54. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426533> Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»: учебно-методическое пособие
55. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459435> Современные аспекты спортивной тренировки лыжников и биатлонистов за рубежом: научно-методическое пособие
56. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=427332> Нордическая ходьба как средство оздоровления организма: учебно-методический комплекс
57. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977> Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах): методическое пособие
58. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274686> Организация и методика проведения занятий в специальных медицинских группах
59. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274903> Волейбол, гандбол, баскетбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам

60. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274899> Физиологические основы физической культуры и спорта: учебное пособие, Ч. 1
61. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274900> Физиологические основы физической культуры и спорта: учебное пособие, Ч. 2
62. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=130492> Шведская система физических упражнений
63. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210370> Социально-биологические основы физической культуры. Лекция для преподавателей
64. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210369> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов
65. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454525> Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом

#### **Курс видеолекций, презентаций**

[http://www.youtube.com/watch?v=OcdCA9J\\_aaA](http://www.youtube.com/watch?v=OcdCA9J_aaA)

Тема: «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности»

<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=7RB7F1r9xgs>

Тема: «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями».

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

Тема: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента»

<http://www.youtube.com/watch?v=14kLOTnh604>

Тема. «Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов»

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

Тема. «Социально-биологические основы физической культуры»

#### **10. Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

##### **а) основная литература:**

Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие. - 4-е изд., стереотип. - М. : КноРус, 2016. - 239 с.

##### **б) дополнительная литература:**

1. Брюнина А.В., Мальченко А.Д. Особенности физического воспитания студентов специальной медицинской группы. Методические рекомендации к практическим занятиям. М.: РУДН, 2014 г.
2. Бучнев С.С. Студенческий футбол. Учебное пособие. М.: РУДН, 2015 г.
3. Найденов Ю.В., Николаев А.А. Физическая подготовка студентов-футболистов. Методические рекомендации к практическим занятиям. М.: РУДН, 2014 г.
4. Кетлерова Е.С. Оздоровительная ходьба: Учебно-методическое пособие / Е. С. Кетлерова. - М. : Изд-во РУДН, 2017. - 44 с.
5. Косякова Е.В. Функциональный тренинг для студентов первого года обучения: Учебное пособие. - Электронные текстовые данные. - М. : Изд-во РУДН, 2017. - 68 с
6. Куницына Е.А. Обучение плаванию студентов ВУЗа. Методические рекомендации к практическим занятиям. М.: РУДН, 2014 г.
7. Мальченко А.Д., Погорелова О.В. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО на предметной основе легкой атлетики: учебное пособие. – Москва: РУДН, 2017. – 148 с.
8. Макеева В.С. Мониторинг физического состояния школьников и студентов: Учеб. пособие. - М.: РадиоСофт.- 2016.- 320 с.

9. Размахова С.Ю. Физическая культура в трудах философов и просветителей: Учебное пособие для студентов, освобожденных от занятий физической культуры. - М. : Изд-во РУДН, 2016. - 99 с.

10. Тимофеева О.В. Степ-аэробика в системе физического воспитания студенток вуза: Учебно-методическое пособие. - Электронные текстовые данные. - М. : Изд-во РУДН, 2017. - 48 с.

## 11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Студенты **ОБЯЗАНЫ** ежегодно проходить медицинское обследование.

1. По заключению врача студенты распределяются в учебные отделения: основное (практически здоровые студенты); подготовительное (имеющие ограничения двигательной активности); специальное медицинское (студенты с ограниченными возможностями здоровья); спортивное (имеющие высокий уровень физической подготовленности, опыт учебно-тренировочной работы и участие в соревнованиях по избранному виду спорта).

2. Студенты имеют право переходить из одного учебного отделения в другое только после окончания семестра.

3. Студенты основного, подготовительного и специального медицинского отделения занимаются по расписанию занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» соответствующего факультета/института/академии.

4. Студенты спортивного отделения занимаются в составе сборных команд университета по видам спорта не менее - 2 раз в неделю во второй половине дня (с 16:00 часов) согласно расписанию.

5. Студенты обязаны посещать учебно-тренировочные занятия только в спортивной форме.

6. Студенты, пропустившие более 6-ти часов учебно-тренировочных занятий, обязаны отработать их до начала экзаменационной сессии у ведущего преподавателя согласно расписания дополнительных занятий.

7. Студенты, временно освобожденные от учебно-тренировочных занятий после перенесенных заболеваний, обязаны присутствовать на занятиях по расписанию и выполнять задания методико-практического раздела программы.

8. Студенты обязаны сдать контрольные нормативы и зачетные требования строго по графику в период контрольных занятий согласно рабочей программы дисциплины.

9. Студенты совместно с преподавателем оценивают свой уровень подготовленности по дисциплине «Физическая культура» и определяют пути его повышения. Студенты дополнительно самостоятельно обязаны заниматься от 2 до 6 часов в неделю.

10. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, занимаются в группах, включающих теоретическую подготовку.

11. Студенты обязаны овладевать теоретическими знаниями и практическими навыками по дисциплине «Физическая культура».

12. Студенты обязаны посещать все виды занятий, кроме факультативных; выполнять в установленные сроки все виды заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

13. Студенты обязаны уважать труд и достоинство преподавателей, учебно-вспомогательного персонала и других работников Университета.

14. Студенты обязаны соблюдать Устав университета, правила внутреннего распорядка Университета на спортивных объектах, распоряжения и указания преподавателей и заведующего кафедрой.

15. Студенты обязаны стремиться к повышению уровня физической культуры, нравственному и физическому совершенствованию, способствовать развитию и росту престижа Университета.

16. Студенты обязаны бережно относиться к материальным ценностям, находящимся на спортивных объектах Университета.

**12. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине разрабатывается и оформляется в соответствии с требованиями «Регламента формирования фондов оценочных средств (ФОС)», утвержденного приказом ректора от 05.05.2016 г. № 420.**

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ВО РУДН/ФГОС ВО.

Разработчики:

Доцент кафедры физического воспитания и спорта \_\_\_\_\_ Е.А.Милашечкина

Доцент кафедры физического воспитания и спорта \_\_\_\_\_ С.Ю.Размахова

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, профессор \_\_\_\_\_ В.М.Шулятьев