

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ястребов Олег Александрович

Должность: Ректор

Дата подписания: 25.05.2023 16:40:08

Уникальный программный ключ:

ca953a0120d871083f939673078ef1a989dae18a

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):

Международный туризм

(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. | 72 | 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. | 72 | 36 |
| | зач.ед. | 2 | 1 |

Таблица 4.3. Виды учебной работы по периодам освоения ОП ВО для **ЗАОЧНОЙ** формы обучения*

| Вид учебной работы | ВСЕГО, ак.ч. | Семестр | Семестр |
|---|--------------|----------|----------|
| | | 2 | 4 |
| Контактная работа, ак.ч. | 8 | 4 | 4 |
| в том числе: | | | |
| Лекции (ЛК) | - | - | - |
| Лабораторные работы (ЛР) | - | - | - |
| Практические/семинарские занятия (СЗ) | 8 | 4 | 4 |
| Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч. | 56 | 28 | 28 |
| Контроль (зачет с оценкой), ак.ч. | 8 | 4 | 4 |
| Общая трудоемкость дисциплины | ак.ч. | 72 | 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 | |

| Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела (темы) | Вид учебной работы* |
|-------------------------------------|---|---------------------|
| | <p>физическая культура в профессиональной деятельности будущего специалиста.</p> <p>Тема 6. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Индивидуальный выбор видов спорта и системы физических упражнений.</p> <p>Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> | |
| <p>Методико-практический раздел</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Методика эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками. 2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. 3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности. 4. Основы методики самомассажа. 5. Методика корригирующей гимнастики для глаз. 6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. 7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. 8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. 9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. 10. Методика поведения учебно-тренировочного занятия. 11. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта. 12. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. 13. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом. 14. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. 15. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально- | |

| Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела (темы) | Вид учебной работы* |
|---------------------------------|---|---------------------|
| | прикладной физической подготовки. 16. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. | |

* - 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,</p> | - |

| Тип аудитории | Оснащение аудитории | Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости) |
|--|--|--|
| | грифы, диски, гантели, штанги, гимнастические палки, скакалки, скамейки. Оборудование раздевалок: скамейки, шкафчики для одежды. | |
| 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-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> | - |

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/samostoyatel'naya-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 |  | О.Ю. Зевеке |
| Должность, БУП | Подпись | Фамилия И.О. |