

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ястребов Олег Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 28.06.2022 11:53:33  
Уникальный программный ключ:  
ca953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский университет дружбы народов»**

**Кафедра физического воспитания и спорта**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(наименование дисциплины/модуля)

**Рабочая программа дисциплины разработана для всех  
специальностей/направлений подготовки бакалавров/специалистов  
реализуемых РУДН**

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

2022 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 изучения дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование следующей компетенции: УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

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

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

| Наименование компетенции   | Индикаторы достижения универсальных компетенций (в рамках данной дисциплины)  |
|--|---|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.  |
|  | УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. |

### 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

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

Дисциплина «Физическая культура» реализуется в объеме не менее 72 академических часов (2 з. е.) в очной форме обучения.

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

Таблица 3.1. Перечень компонентов универсальных компетенций, способствующих достижению запланированных показателей оценки результатов освоения дисциплины

| Наименование компетенции   | Результаты обучения   | Показатели оценки результата   |
|--|---|--|
| УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. | Знать ценности и функции физической культуры и спорта; виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры         | Раскрывает ценности и функции физической культуры и спорта.<br>Приводит примеры, характеризует виды физических упражнений.<br>Раскрывает научно-практические основы физической культуры. |
|  | Знать методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств с целью повышения уровня | Характеризует методы и средства физической культуры и спорта.<br>Характеризует способы формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности.         |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | 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.<br>Анализирует причинно-следственные связи между факторами здорового образа жизни и заболеваниями.<br>Характеризует основы здорового образа и стиля жизни. |
| УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового | Уметь планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья. | Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья.<br>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.   |
|   | Уметь 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.<br>Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни.   |

|                       |  |  |
|-----------------------|--|--|
| образа и стиля жизни. |  |  |
|-----------------------|--|--|

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

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость учебной дисциплины «Физическая культура» составляет 72 часа (2 зачетные единицы).

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

| Виды учебной работы               | Всего часов | семестры |    |    |    |    |
|-----------------------------------|-------------|----------|----|----|----|----|
|                                   |             | 1        | 2  | 3  | 4  |    |
| Аудиторные занятия:               | 16          |          | 8  |    | 8  |    |
| методико-практический раздел      | 14          |          | 7  |    | 7  |    |
| контрольный раздел                | 2           |          | 1  |    | 1  |    |
| Самостоятельная работа студентов: | 56          | 18       | 10 | 18 | 10 |    |
| теоретический раздел              | 24          | 8        | 4  | 8  | 4  |    |
| методико-практический раздел      | 32          | 10       | 6  | 10 | 6  |    |
| Общая трудоемкость                | час         | 72       | 18 | 18 | 18 | 18 |
|                                   | зач. ед     | 2        |    | 1  |    | 1  |

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1. Содержание разделов дисциплины

| Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела (темы)   |
|---------------------------------|---|
| <i>Аудиторные занятия</i>       |   |
| 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> |
| Контрольный раздел              | Тестирование теоретических знаний   |

| Зачетное задание                        |  |
|---|--|
| <i>Самостоятельная работа студентов</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 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. 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>  |
| Методико-практический раздел            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненноважными умениями и навыками.</li> <li>2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</li> <li>3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности.</li> <li>4. Основы методики самомассажа.</li> <li>5. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.</li> <li>6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.</li> <li>7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.</li> <li>8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</li> <li>9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.</li> <li>10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.</li> <li>11. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.</li> <li>12. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.</li> <li>13. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.</li> <li>14. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.</li> </ol> |

|  |  |
|--|--|
|  | 15. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.<br>16. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. |
|--|--|

## 5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

| №п/п  | Наименование раздела дисциплины | Прак. зан. | Зач. 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          |

## 5.3. Теоретический раздел

| № п/п                                   | № радела дисциплины | Теоретические сведения   | Трудоемкость (час) |
|---|---------------------|--|--------------------|
| <i>Самостоятельная работа студентов</i> |                     |  |                    |
| 1                                       | I                   | Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.  | 3                  |
| 2                                       | I                   | Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.  | 3                  |
| 3                                       | I                   | Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.  | 3                  |
| 4                                       | I                   | Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.  | 3                  |
| 5                                       | I                   | Тема 5. Педагогические основы физического воспитания. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и физическая культура в профессиональной деятельности будущего специалиста. | 3                  |
| 6                                       | I                   | Тема 6. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.  | 3                  |
| 7                                       | I                   | Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.  | 3                  |
| 8                                       | I                   | Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.  | 3                  |

## 5.4. Методико-практический раздел

| № п/п                                   | № радела дисциплины | Темы методико-практических занятий   | Трудоёмкость (час) |
|---|---------------------|--|--------------------|
| <i>Аудиторные занятия</i>               |                     |  |                    |
| 1                                       | II                  | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.  | 1                  |
| 2                                       | II                  | Показатели физического развития.   | 1                  |
| 3                                       | II                  | Показатели функционального состояния.  | 1                  |
| 4                                       | II                  | Показатели физической подготовленности.  | 1                  |
| 5                                       | II                  | Показатели физической работоспособности.   | 1                  |
| 6                                       | II                  | Показатели психофизиологического состояния.  | 1                  |
| 7                                       | II                  | Физическая культура в производственной деятельности бакалавра и специалиста  | 1                  |
| <i>Самостоятельная работа студентов</i> |                     |  |                    |
| 1                                       | II                  | Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненноважными умениями и навыками.   | 2                  |
| 2                                       | II                  | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.       | 2                  |
| 3                                       | II                  | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности. | 2                  |
| 4                                       | II                  | Основы методики самомассажа.   | 2                  |
| 5                                       | II                  | Методика корректирующей гимнастики для глаз.   | 2                  |
| 6                                       | II                  | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.        | 2                  |
| 7                                       | II                  | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.   | 2                  |
| 8                                       | II                  | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.   | 2                  |
| 9                                       | II                  | Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.  | 2                  |
| 10                                      | II                  | Методика проведения учебно-тренировочного занятия.   | 2                  |
| 11                                      | II                  | Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.  | 2                  |
| 12                                      | II                  | Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.                                       | 2                  |
| 13                                      | II                  | Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.   | 2                  |
| 14                                      | II                  | Средства и методы мышечной релаксации в спорте.  | 2                  |
| 15                                      | II                  | Методика самостоятельного освоения отдельных   | 2                  |



|    |    |  |   |
|----|----|--|---|
|    |    | элементов профессионально-прикладной физической подготовки.                                  |   |
| 16 | II | Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. | 2 |

### 5.5. Контрольный раздел

| № п/п                     | № раздела дисциплины | Содержание раздела                | Трудоемкость (час) |
|---------------------------|----------------------|-----------------------------------|--------------------|
| <i>Аудиторные занятия</i> |                      |                                   |                    |
| 1                         | III                  | Тестирование теоретических знаний | 1                  |
| 2                         | III                  | Зачетное задание                  | 1                  |

\* - заполняется только по **ОЧНОЙ** форме обучения: ЛК – лекции; ЛР – лабораторные работы; СЗ – семинарские занятия.

### 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 и методико-практических занятий требуется:

- учебная аудитория оснащенная специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска);
- технические средства обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран, выход в сеть интернет);
- спортивный зал для проведения занятий физической культурой, зал для проведения занятий оздоровительной физической культурой в спортивном клубе (СК) «Дружба».

\* - аудитория для самостоятельной работы обучающихся указывается

**ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

### 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» предполагается использовать:

- программное обеспечение Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft Power Point;
- интернет-сервисы и электронные ресурсы: поисковые системы, электронную почту, системы аудио и видео конференций, электронные учебные и учебно-методические материалы;
- средства обучения с использованием информационных технологий:
  - обеспечивающие базовую подготовку: электронные учебники, системы контроля знаний;
  - вспомогательные: презентации, видеофрагменты, видеофильмы;

- информационно-обучающие: электронные книги, электронные периодические издания;
  - электронные и информационные ресурсы с текстовой информацией: учебники, учебные пособия, тесты, периодические издания, учебно-методические материалы;
  - электронные и информационные ресурсы с визуальной информацией: фотографии, иллюстрации, видеофрагменты, схемы, диаграммы;
- Для организации дистанционного обучения используется система Teams.

### *Электронные и печатные полнотекстовые материалы:*

1. Физическая культура (теоретический курс)  
<https://esystem.rudn.ru/course/view.php?id=917>

2. 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)

3. 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>

4. Физическая культура студента. Электронный учебник.  
[http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)

### *Видеоматериалы и презентации*

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

Тема «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

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

Тема «Социально-биологические основы физической культуры»

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

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: «Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов»

### **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. - М.: КноРус, 2016. - 239 с..
3. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура: Учебник для бакалавров. – М.: Юрайт, 2016.

### **Дополнительная литература.**

1. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В., Кислицын Ю.Л., Щербаков В.Г., Побыванец В.С. Учебный мультимедиа комплекс по основам физической культуры в ВУЗе. Учебное пособие. Самара: Изд. СГАУ, 2012 г.
2. Брюнина А.В., Мальченко А.Д. Особенности физического воспитания студентов специальной медицинской группы. Методические рекомендации к практическим занятиям. М.: РУДН, 2014 г.
3. Гонсалес С.Е. Вариативность содержания занятий по дисциплине физическая культура. Монография. М.: Изд. РУДН, 2013 г.
4. Журавлева Ю.С. ОФП с элементами оздоровительной аэробики в учебном процессе Вуза. Учебное пособие М.: Изд-во РУДН, 2019. 84 с.
5. Журавлева Ю.С. Морфофункциональное обеспечение двигательной активности студента. Учебное пособие М.: Изд-во РУДН, 2019. 144 с.
6. Кислицын Ю.Л., Побыванец В.С., Бурмистров В.Н. Физическая культура в социально-биологической адаптации студентов. Справочное пособие. М.: Изд. РУДН, 2013 г.
7. Коданева Л.Н. Организационно-методические основы физической культуры студентов с отклонениями в состоянии здоровья: Учебное пособие. – М.: ИД Академии Жуковского, 2017. – 140 с., ил.
8. Коданева Л.Н., Сухарева Л.М., Храмцов П.И. и др. Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья: методические рекомендации. – М.: Издательство Научного центра здоровья детей РАМН, 2013. – 49 с.
9. Косякова Е.В. Функциональный тренинг для студентов первого года обучения: Учебное пособие. - Электронные текстовые данные. - М.: Изд-во РУДН, 2017. - 68 с
- Куницына Е.А. Обучение плаванию студентов ВУЗа. Методические рекомендации к практическим занятиям. М.: РУДН, 2014 г.
10. Лубышев Е.А., Красишльников А.А., Сергеева Ю.С. Самоконтроль в физической активности студентов. Издательство «Медиагруппа Хаск». 2021-76с.
11. Мальченко А.Д., Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО на предметной основе легкой атлетики: учебное пособие. / А.Д. Мальченко, О.В. Погорелова – Москва: РУДН, 2017. – 148 с.
12. Милашечкина Е.А. Оздоровительная ходьба и бег для студентов специальной медицинской группы Учебное пособие М.: Изд-во РУДН, 2018. 96 с.
13. Милашечкина Е.А., Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания студентов специального медицинского отделения: учебное пособие по дисциплине «Физическая культура / Е.А. Милашечкина, В.С. Милашечкин, Ю.С. Журавлева». – Москва: РУДН, 2020. – 140 с
14. Оляшев Н.В. Лыжная подготовка на учебных занятиях в вузе: учебное пособие / Н.В.
15. Оляшев. – Москва: РУДН, 2019. – 168 с.
16. Панов Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов. М.: Изд. РУДН, 2012 г.

17. Потапов Д. А. Подвижные игры в системе технической подготовки баскетболистов: учебно-методическое пособие / Д.А. Потапов, Е.А. Милашечкина. – Москва: РУДН, 2019. – 73 с.
18. Пушкина В.Н., Макеева В.С., Осипенко Е.В. Мониторинг физического состояния школьников и студентов: учеб. пособие/ В.Н. Пушкина, В.С. Макеева, Е.В. Осипенко.- М.: РадиоСофт.- 2016.- 320 с.
19. Тимофеева О.В. Степ-аэробика в системе физического воспитания студенток вуза: Учебно-методическое пособие. - Электронные текстовые данные. - М.: Изд-во РУДН, 2017. - 48 с.
20. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2012. – 240 с.
- Шулятьев В.М., Побыванец В.С. Физическая культура студента. Учебное пособие. М.: Изд. РУДН, 2012 г.
21. Размахова С.Ю. Физическая культура в трудах философов и просветителей: Учебное пособие для студентов, освобожденных от занятий физической культуры. / С.Ю. Размахова - М. : Изд-во РУДН, 2016. - 99 с.
22. Шулятьев В.М. Обучение техническим приемам студентов-волейболистов: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» / авт.-сост.: В.М. Шулятьев, А.А. Сопарев. – Москва: РУДН, 2020. 108 с.
23. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): в 3-х томах. / К.М. Смышнов, О.В. Резенькова, Л.В. Белова, Д.Д. Кучукова. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2020. – 126 с.

*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**»

\* - 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.

**РАЗРАБОТЧИКИ:**

Заведующий кафедрой  
физического воспитания и  
спорта

Должность, БУП



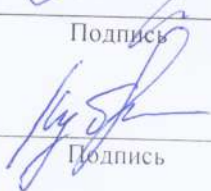
Т.Р.Лебедева

Подпись

Фамилия И.О.

Доцент кафедры физического  
воспитания и спорта

Должность, БУП



Подпись

Е.А.Лубышев

Фамилия И.О.