

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ястребов Олег Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.09.2025 14:15:46
Уникальный программный код:
ca953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы»
Аграрно-технологический институт**

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

(наименование дисциплины/модуля)

Рекомендована МССН для направления подготовки/ специальности:

36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза

(код и наименование направления подготовки/ специальности)

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

Ветеринарно-санитарная экспертиза

(наименование (направленность) ОП ВО)

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» 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

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 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 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	-	Прикладная физическая культура
------	--	---	--------------------------------

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

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

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

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.	Семестр(-ы)				
		2	4	-	-	
Контрактная работа, ак.ч.	72	36	36	-	-	
в том числе:						
Лекции (ЛК)	-	-	-	-	-	
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	
Практические/семинарские занятия (СЗ)	72	36	36	-	-	
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	-	-	-	-	-	
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.	-	-	-	-	-	
Общая трудоемкость дисциплины	ак.ч.	72	36	36	-	-
	зач. ед.	2	1	1	-	-

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

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.	Семестр(-ы)				
		2	4	-	-	
Контрактная работа, ак.ч.	36	18	18	-	-	
в том числе:						
Лекции (ЛК)	-	-	-	-	-	
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	
Практические/семинарские занятия (СЗ)	36	18	18	-	-	
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	36	18	18	-	-	
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.	-	-	-	-	-	
Общая трудоемкость дисциплины	ак.ч.	72	36	36	-	-
	зач. ед.	2	1	1	-	-

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

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.	Семестр(-ы)				
		2	4	-	-	
Контрактная работа, ак.ч.	20	10	10	-	-	
в том числе:						
Лекции (ЛК)	-	-	-	-	-	
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	
Практические/семинарские занятия (СЗ)	20	10	10	-	-	
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	52	26	26	-	-	
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.	-	-	-	-	-	
Общая трудоемкость дисциплины	ак.ч.	72	36	36	-	-
	зач. ед.	2	1	1	-	-

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 5.1 Содержание дисциплины (модуля) по видам учебной работы

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы)	Вид учебной работы
Раздел 1. Теоретический раздел	Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	СЗ
	Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры.	СЗ
	Тема 1.3. Основы здорового образа жизни студента.	СЗ
	Тема 1.4. Физическая культура в обеспечении здоровья.	СЗ
	Тема 1.5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	СЗ
	Тема 1.6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	СЗ
	Тема 1.7. Педагогические основы физического воспитания.	СЗ
	Тема 1.8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и физическая культура в профессиональной деятельности будущего специалиста.	СЗ
	Тема 1.9. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.	СЗ
	Тема 1.10. Индивидуальный выбор	СЗ

	видов спорта или системы физических упражнений.	
	Тема 1.11. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	СЗ
	Тема 1.12. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	СЗ
Раздел 2. Методико-практический раздел	Тема 2.1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	СЗ
	Тема 2.2. Показатели физического развития	СЗ
	Тема 2.3. Показатели функционального состояния	СЗ
	Тема 2.4. Показатели физической подготовленности	СЗ
	Тема 2.5. Показатели физической работоспособности	СЗ
	Тема 2.6. Показатели психофизиологического состояния	СЗ
	Тема 2.7. Физическая культура в производственной деятельности бакалавра и специалиста	СЗ
	Тема 2.8. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	СЗ
	Тема 2.9. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	СЗ
	Тема 2.10. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности.	СЗ
	Тема 2.11. Основы методики самомассажа.	СЗ
	Тема 2.12. Методика корректирующей гимнастики для глаз.	СЗ
	Тема 2.13. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	СЗ
	Тема 2.14. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	СЗ

	Тема 2.15. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	СЗ
	Тема 2.16. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.	СЗ
	Тема 2.17. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	СЗ
	Тема 2.18. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.	СЗ
	Тема 2.19. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.	СЗ
	Тема 2.20. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.	СЗ
	Тема 2.21. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	СЗ
	Тема 2.22. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	СЗ
	Тема 2.23. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	СЗ
Раздел 3. Контрольный раздел	Тема 3.1. Тестирование теоретических знаний. Зачетное задание	СЗ

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 6.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип аудитории	Оснащение аудитории	Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материала для освоения дисциплины (при необходимости)
Семинарские	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом	-

	специализированной мебели и техническими средствами мультимедиа.	
Для самостоятельной работы обучающихся	Аудитория для самостоятельной работы обучающихся (может использоваться для проведения семинарских занятий и консультаций), оснащенная комплектом специализированной мебели и компьютерами с доступом в ЭИОС.	-

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Основные термины и понятия теории физической культуры : учебное пособие / С.Ю. Размахова. - Москва : РУДН, 2020. - 92 с. : ил. - ISBN 978-5-209-10398-1
2. Обучение техническим приемам студентов-волейболистов : учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура" / В.М. Шулятьев, А.А. Сопарев. - Электронные текстовые данные. - Москва : РУДН, 2020. - 108 с. : ил. - ISBN 978-5-209-09903-1
3. Лечебная физическая культура : учебное пособие / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. - 4-е изд., доп. ; Электронные текстовые данные. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. : ил. - ISBN 978-5-9704-5576-0.

Дополнительная литература:

1. Коданева Л.Н. Организационно-методические основы физической культуры студентов с отклонениями в состоянии здоровья: Учебное пособие. – М.: ИД Академии Жуковского, 2017. – 140 с., ил.
2. 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.
3. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура: Учебник для бакалавров. – М.: Юрайт, 2016.

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://eZlanbook.com/>

- ЭБС «Троицкий мост» <http://www.trmost.com/>

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. Курс лекций по дисциплине «**Физическая культура**».

2. Семинарский практикум по дисциплине «**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.

РАЗРАБОТЧИК:

Доцент кафедры физического воспитания и
спорта

Должность, БУП

Подпись

Коданева Л.Н.

Фамилия И.О.

РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:

Кафедра физического воспитания и спорта

Наименование БУП

Подпись

Лебедева Т.Р.

Фамилия И.О.

РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:

Доцент департамента ветеринарной медицины

Должность, БУП

Подпись

Кротова Е.А.

Фамилия И.О.