

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ястребов Олег Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.05.2023 11:17:27
Уникальный программный ключ:
ca953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

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

Кафедра физического воспитания и спорта

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование дисциплины/модуля)

Рекомендовано МССН для всех специальностей/направлений подготовки бакалавров/специалистов, реализуемых в РУДН.

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

2023 г.

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.

Дисциплина состоит из 1 раздела и 7 тем и направлена на изучение основ теории физической культуры и спорта и обучению самостоятельной двигательной активности студентов.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Физическая культура» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций (части компетенций): УК-7

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 | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Использует средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития с целью успешной социальной и профессиональной деятельности |
| | | УК-7.2. Применяет средства и методы укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования, соблюдает нормы здорового образа жизни |
| | | УК-7.3. Применяет физические упражнения, систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья |

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

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

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

| Шифр | Наименование компетенции | Предшествующие дисциплины /модули, практики* | Последующие дисциплины/модули, практики* |
|-------------|--|---|--|
| УК-7.1. | УК-7.1. Использует средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития с целью успешной социальной и профессиональной деятельности | | Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена |
| УК-7.2 | УК-7.2. Применяет средства и методы укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования, соблюдает нормы здорового образа жизни | | Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена |
| УК.7.3 | УК-7.3. Применяет физические упражнения, систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья | | Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена |

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость учебной 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(-ы) | | | |
|--|-----------------|-------------|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Контактная работа, ак.ч. | 68 | | 34 | | 34 |
| в том числе: | | | | | |
| Лекции (ЛК) | | | | | |
| Лабораторные работы (ЛР) | | | | | |
| Практические (ПЗ)/семинарские занятия (СЗ) | 68 | | 34 | | 34 |
| Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч. | | | | | |
| Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч. | | | 2 | | 2 |
| 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. Практический | Тема 1.1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | ПР |
| | Тема 1.2. Показатели физического развития | ПР |
| | Тема 1.3. Показатели функционального состояния | ПР |

| Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела (темы) | Вид учебной работы* |
|--|---|------------------------------|
| | Тема 1.4. Показатели физической подготовленности | ПР |
| | Тема 1.5. Показатели физической работоспособности | ПР |
| | Тема 1.6. Показатели психофизиологического состояния | ПР |
| | Тема 1.7. Физическая культура в производственной деятельности бакалавра и специалиста | ПР |
| | Самостоятельная работа студентов | *Занятия во внеучебное время |

* - ПР-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) |
|----------------------|---|---|
| Спортивный зал | Зал для игровых видов спорта, оснащенный специальным оборудованием. | Мячи волейбольные и баскетбольные, ракетки и воланы для бадминтона, волейбольные сетки, баскетбольные щиты, гимнастические палки, гимнастические коврики, фитболы |

| Тип аудитории | Оснащение аудитории | Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости) |
|--------------------------|--|---|
| Малая спортивная арена | Зал для проведения оздоровительных занятий различной направленности скоростно – силовой подготовки | Беговая дорожка, многофункциональная площадка, крытые теннисные корты. |
| Тренажерный зал | Залы силовой подготовки, оснащенные тренажерным оборудованием. | Беговые дорожки, тренажеры на свободных весах, блочные тренажеры, кардиотренажеры, грифы, диски, гантели, штанги, гимнастические палки, скакалки, скамейки. |
| Большая спортивная арена | Лекгоатлетический стадион с зонированием по видам спорта. | Беговая дорожка (400 м), 2 прыжковые ямы, футбольное поле с натуральным покрытием, волейбольная площадка, баскетбольная площадка, площадка для занятий ОФП. |
| Открытый футбольный корт | Оборудованное открытое мини - футбольное поле с искусственным покрытием | Ворота, мячи для мини - футбола |
| Открытые теннисные корты | Оборудованный открытый корт для занятий большим теннисом | Сетки для большого тенниса, скамейки. |

| Тип аудитории | Оснащение аудитории | Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости) |
|---|--|---|
| ФК «Мегасфера» | Оборудованные крытые мини-футбольные поля | Ворота, мячи для мини - футбола. |
| Лыжная база | Оборудованное помещение для хранения и выдачи комплектов лыж | Полный комплект лыжного оборудования (350 шт.) |
| Аудитория семинарского типа | Аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная комплектом мебели и техническими средствами мультимедиа презентаций. | Компьютер, OS MS Windows 10, MS Office 2016 или MS Office 2019 или MS Office 365, большой экран , портал Microsoft Azure, доступ к интернету. |
| Аудитория семинарского типа в СК «Дружба» * | Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная комплектом специализированной мебели. | Доступ к интернету. |
| Спортивный зал в СК «Дружба» | Оборудованные помещения для занятий по ЛФК | Гимнастические палки, обручи, гимнастические коврики, фитболы |
| Хоккейная открытая ледовая площадка в СК «Дружба» * | Оборудованная площадка для занятий зимними видами спорта | Защитные борта, ворота, хоккейные коньки и коньки для фигурного катания. |

* - аудитория для самостоятельной работы обучающихся.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Гернет И.Н., Пушкина В.Н., В.М. Шулятьев, С.Ю. Размахова. Рабочая тетрадь для практических занятий по дисциплине "Физическая культура" : учебное пособие /. - Электронные текстовые данные. - М. : РУДН, 2018. - 83 с. : ил. - ISBN 978-5-209-07791-5 : 85.06.

https://lib.rudn.ru:443/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=464017&idb=0

2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 4-е изд., стереотип. - М. : КноРус, 2016. - 239 с. - (Бакалавриат). - ISBN 978-5-406-04588-6 : 414.04.

<https://lib.rudn.ru/MegaPro/Web/SearchResult/ToPage/1>

3. Шулятьев В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - Электронные текстовые данные. - М. : РУДН, 2012. - 285 с. - Системные требования: Windows XP и выше. - ISBN 978-5-209-04347-8.

https://lib.rudn.ru:443/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=403289&idb=0

4. Шулятьев В.М. Физическая культура : курс лекций / В.М. Шулятьев. - М. : Изд-во РУДН, 2009. - 279 с. : ил. - ISBN 978-5-209-03051-5 : 180.00.

https://lib.rudn.ru:443/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=290973&idb=0

5. И.М. Андриенко. Строевая подготовка: учебник / И.М. Андриенко, А.А. Котов, А.В. Моисеев, Е.В. Смирнов, И.В. Шпильной. - Москва: КНОРУС, 2017.

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., Красильников 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. Миласечкина Е.А., Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания студентов специального медицинского отделения: учебное пособие по дисциплине «Физическая культура / Е.А. Миласечкина, В.С. Миласечкин, Ю.С. Журавлева». – Москва: РУДН, 2020. – 140 с
13. Оляшев Н.В. Лыжная подготовка на учебных занятиях в вузе: учебное пособие / Н.В. Оляшев. – Москва: РУДН, 2019. – 168 с.

14.Панов Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов. М.: Изд. РУДН, 2012 г.

15.Потапов Д. А. Подвижные игры в системе технической подготовки баскетболистов: учебно-методическое пособие / Д.А. Потапов, Е.А. Милашечкина. – Москва: РУДН, 2019. – 73 с.

16.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.

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

18.Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.:КНОРУС, 2012. – 240 с.

19.Шулятьев В.М., Побыванец В.С. Физическая культура студента. Учебное пособие. М.: Изд. РУДН, 2012 г.

20.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.

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://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. 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:

| | | |
|----------------|---------|---------------|
| Доцент КФВ и С | | Ю.С. Сергеева |
| Должность, БУП | Подпись | Фамилия И.О. |
| Доцент КФВ и С | | Е.А.Лубышев |
| Должность, БУП | Подпись | Фамилия И.О. |

Руководитель БУП:

Заведующий КФВ и С

Т.Р.Лебедева

Должность, БУП

Подпись

Фамилия И.О.

Руководитель ОП ВО:

Должность, ОУП

Подпись

Фамилия И.О.