

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

Инженерная академия

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины: Учебные отделения прикладной физической культуры

Направление подготовки: 08.03.01 Строительство

Направленность (профиль/специализация): Строительство

Москва, 2021

1. Цель и задачи дисциплины

Учебные отделения прикладной физической культуры – это направленное и избирательное использование средств физической культуры для подготовки к определенной профессиональной деятельности.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» в системе высшего профессионального образования является завершающим этапом организованного на государственном уровне непрерывного процесса формирования физической культуры личности.

На основе компетентностного подхода в рабочей программе излагаются: цели и задачи дисциплины; место дисциплины в процессе подготовки бакалавра (специалиста); сущность и структура формируемых компетенций; объем и содержание дисциплины; образовательные технологии и активные методы обучения; требования к результатам освоения дисциплины и сформированным компетенциям; учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины; методические рекомендации для студентов по изучению дисциплины; требования к материально-техническому обеспечению дисциплины.

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности студентов, способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование осознанного понимания социальной роли физической культуры в подготовке к профессиональной деятельности;
- воспитание мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, физическому совершенствованию, воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- формирование системы прикладных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, необходимых в профессиональной деятельности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место учебной дисциплины в структуре ОП ВО.

2. Место дисциплины в структуре ОП ВО:

Дисциплина «Учебные отделения прикладной физической культуры» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1 ОП ВО учебного плана.

В таблице № 1 приведены предшествующие и последующие дисциплины, направленные на формирование компетенций дисциплины в соответствии с матрицей компетенций ОП ВО.

Таблица № 1

Предшествующие и последующие дисциплины, направленные на формирование компетенций

№ п/п	Шифр и наименование компетенции	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины (группы дисциплин)
1	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни		
2	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена; Оформление, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины «Учебные отделения прикладной физической культуры» направлен на формирование следующей компетенций:

- Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6);
- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья;
- осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом;
- использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни;

владеть:

- принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой;
- способами и средствами организации здорового образа жизни;
- навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 328 часов, 0 зачетных единиц.

Виды учебной работы	Всего часов	модули							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Аудиторные занятия, в том числе:	188	27	24	27	16	45	40	33	40
практические занятия	188	27	24	27	16	45	40	33	40
Самостоятельная работа	140	18	16	18	24				
Общая трудоемкость час	328	45	40	45	40	45	40	33	40

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы)
I	Практический раздел	Легкая атлетика Спортивные игры Гимнастика Лыжная подготовка Самостоятельная работа студентов*

*Занятия во внеучебное время

5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

№п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	Семина	СРС	Всего часов
I	Практический раздел		188			140	328
	ВСЕГО						328

6. Практические занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость (час)
1	I	Легкая атлетика	50
2	I	Спортивные игры	66
3	I	Гимнастика	48
4	I	Лыжный спорт	24
5	I	Самостоятельная работа студентов	140
		ВСЕГО	328

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для изучения учебной дисциплины «Учебные отделения прикладной физической культуры» 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 игровой спортивный зал, нижний игровой спортивный зал, зал единоборств, фитнес-зал, зал для проведения занятий оздоровительной физической культурой, зал для проведения занятий оздоровительной физической культурой в спортивном клубе (СК) «Дружба».

Малая спортивная арена: беговая дорожка, многофункциональная площадка, теннисные корты.

Тренажерные залы: тренажерный зал в СК «Дружба», тренажерный зал в физкультурно-оздоровительном комплексе для девушек, тренажерный зал в физкультурно-оздоровительном комплексе для юношей.

Большая спортивная арена: беговая дорожка (400 м), 2 прыжковые ямы, футбольное поле с натуральным покрытием, волейбольная площадка, баскетбольная площадка, площадка для занятий ОФП.

Открытый футбольный корт.

Открытые теннисные корты.

Комплекс «Мегасфера» с двумя футбольными полями.

Лыжная база.

Оборудование спортивных залов: мячи волейбольные и баскетбольные, ракетки и воланы для бадминтона, волейбольные сетки, баскетбольные щиты, гимнастические палки.

Оборудование фитнес-залов, залов для оздоровительной физической культуры: фитбол-мячи, эспандеры резиновые, бодибары, степ-платформы, гантели, набивные мячи.

Оборудование зала единоборств: набивные мячи, груши.

Оборудование лыжной базы: лыжи, лыжные ботинки, лыжные 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.

8. Информационное обеспечение дисциплины

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Учебные отделения прикладной физической культуры» 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:
 - видеофрагменты, видеофильмы;
 - электронные и информационные ресурсы с визуальной информацией: фотографии, иллюстрации, видеофрагменты, схемы, диаграммы;
- Для организации дистанционного обучения используется система Teams.

9. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

Видеоматериалы и презентации

Тема «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

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

Тема «Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов»

http://www.youtube.com/watch?v=OcdCA9J_aaA

Тема: «Особенности занятий избранным видом спорта»

<http://www.youtube.com/watch?v=TbqtUg81Abs>

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>

Упражнения суставной гимнастики

<https://disk.yandex.ru/client/disk/Суставная%20гимнастика?idApp=client&dialog=slider&idDialog=%2Fdisk%2FCуставная%20гимнастика%2FCуставная%20гимнастика.qt>

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. Бучнев С.С. Студенческий футбол. Учебное пособие. М.: РУДН, 2015 г.
4. Гонсалес С.Е. Вариативность содержания занятий по дисциплине физическая культура. Монография. М.: Изд. РУДН, 2013 г.
5. Журавлева Ю.С. Оздоровительная аэробика в учебном процессе ВУЗа. Учебное пособие. М.: РУДН, 2014 г.
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. Косякова Е.В. Функциональный тренинг для студентов первого года обучения: Учебное пособие. - Электронные текстовые данные. - М. : Изд-во РУДН, 2017. - 68 с
9. Куницына Е.А. Обучение плаванию студентов ВУЗа. Методические рекомендации к практическим занятиям. М.: РУДН, 2014 г.

10. Милашечкина Е.А. Оздоровительные ходьба и бег: методические рекомендации Пенза: Изд-во ГАОУ ДПО «Институт регионального развития Пензенской области», 2014г.
11. Милашечкина Е.А. Оздоровительная ходьба и бег для студентов специальной медицинской группы Учебное пособие М.: Изд-во РУДН, 2018. 96 с.
12. 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.
13. Размахова С.Ю. Учебно-методические рекомендации по проведению общеразвивающих упражнений. Часть 1. Упражнения без предметов и на вспомогательных снарядах. М.: Изд. РУДН, 2012 г.
14. Сергеев Р.П. Методические рекомендации по лыжной подготовке студентов. М. Изд. РУДН, 2012 г.
15. Тимофеева О.В. Степ-аэробика в системе физического воспитания студенток вуза: Учебно-методическое пособие. - Электронные текстовые данные. - М.: Изд-во РУДН, 2017. - 48 с.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Рекомендации по дозировке нагрузки при занятиях физическими упражнениями

Дозировка физической нагрузки должна соответствовать возможностям организма занимающегося, не быть ниже и не превышать их: в первом случае она не даст желаемого эффекта, во втором – ухудшит состояние организма.

Критерием правильности дозирования нагрузки служит изменение ЧСС. Физиологическая кривая нагрузки определяется при многократном подсчете ЧСС во время занятий физическими упражнениями. Она в определенной степени отражает реакцию организма на физическую нагрузку и позволяет проследить ее в динамике.

Регулирование уровня нагрузки осуществляется путем:

- изменения количества повторений упражнения (количество повторений может увеличиваться или уменьшаться);
- изменения количества упражнений (количество упражнений может увеличиваться или уменьшаться);
- изменения скорости выполнения движений (темп выполнения движений может быть медленным, средним и быстрым);
- изменения интервалов и характера отдыха (интервалы отдыха могут уменьшаться или увеличиваться, характер отдыха может быть активным или пассивным);
- изменения амплитуды движений (амплитуда движений может увеличиваться или уменьшаться);
- изменения условий выполнения упражнений (условия выполнения могут быть облегченными или усложненными);
- изменения исходных положений (исходное положение – это положение, из которого выполняется упражнение).

Физическую нагрузку (изменяя исходные положения, облегчая или усложняя упражнения, уменьшая или увеличивая амплитуду движений) каждый должен регулировать сам в зависимости от самочувствия.

Строгое регулирование физических нагрузок и их чередование с отдыхом обеспечивают направленное воздействие физических упражнений на функциональную активность систем организма.

Реакция организма на физическую нагрузку в процессе занятий должна выражаться в умеренных сдвигах физиологических показателей. В зависимости от характера и интенсивности нагрузок ЧСС, АД, ЧД повышаются. Период восстановления показателей до исходного уровня не должен превышать 5-7 минут. Вес тела существенно не меняется.

ЖЕЛ может увеличиваться или умеренно снижаться, что в последнем случае свидетельствует о появлении утомления.

Включая в занятия дыхательные упражнения и упражнения для расслабления мышц, чередуя упражнения для различных мышечных групп, можно поддерживать высокую плотность занятия и в то же время не вызывать утомления.

11. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств, сформированный для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлен в *приложении 1* к рабочей программе дисциплины и включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

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

Разработчик:

подпись

инициалы, фамилия

Руководитель программы



подпись

М.И. Рынковская
инициалы, фамилия