

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ястребов Олег Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 01.06.2023 00:00:00
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)

Рекомендована МССН для направления подготовки/специальности:

07.03.03 ДИЗАЙН АРХИТЕКТУРНОЙ СРЕДЫ

(код и наименование направления подготовки/специальности)

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

ДИЗАЙН ПРОМЫШЛЕННЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ОБЪЕКТОВ

(наименование (профиль/специализация) 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-3 | Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде | УК-3.1 Определяет свою роль в команде, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели; УК-3.2 Формулирует и учитывает в своей деятельности особенности поведения групп людей, выделенных в зависимости от поставленной цели; |
| 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; |

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 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <i>Прикладная физическая культура**;</i> | |
| УК-3 | Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде | <i>Прикладная физическая культура**;</i> <i>Иностранный язык**;</i> <i>Русский язык (как иностранный)**;</i> <i>Второй иностранный язык (практический курс);</i> <i>Русский язык для иностранных студентов;</i> | Проектно-технологическая практика; Материалы в архитектуре и дизайне; <i>Менеджмент в промышленном дизайне**;</i> <i>История мебели**;</i> Инженерные системы и оборудование; <i>Политология**;</i> <i>Социология**;</i> <i>Культурология**;</i> <i>Деловая этика**;</i> <i>Психология**;</i> <i>Педагогика**;</i> Русский язык для иностранных студентов; Теория и практика перевода; Методика преподавания русского языка; <i>Иностранный язык в профессиональной деятельности**;</i> <i>Русский язык (как иностранный) в профессиональной деятельности**;</i> |

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 образовательной программы высшего образования для очной формы обучения.

| Вид учебной работы | ВСЕГО, ак.ч. | | Семестр(-ы) | |
|--|----------------|-----------|-------------|-----------|
| | | | 2 | 4 |
| <i>Контактная работа, ак.ч.</i> | 34 | | 17 | 17 |
| Лекции (ЛК) | 0 | | 0 | 0 |
| Лабораторные работы (ЛР) | 0 | | 0 | 0 |
| Практические/семинарские занятия (СЗ) | 34 | | 17 | 17 |
| <i>Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.</i> | 38 | | 19 | 19 |
| <i>Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.</i> | 0 | | 0 | 0 |
| Общая трудоемкость дисциплины | ак.ч. | 72 | 36 | 36 |
| | зач.ед. | 2 | 1 | 1 |

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

Таблица 4.2. Виды учебной работы по периодам освоения образовательной программы высшего образования для очно-заочной формы обучения.

| Вид учебной работы | ВСЕГО, ак.ч. | | Семестр(-ы) |
|---|--------------|----|-------------|
| | | | 2 |
| Контактная работа, ак.ч. | 18 | | 18 |
| Лекции (ЛК) | 0 | | 0 |
| Лабораторные работы (ЛР) | 0 | | 0 |
| Практические/семинарские занятия (СЗ) | 18 | | 18 |
| Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч. | 54 | | 54 |
| Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч. | 0 | | 0 |
| Общая трудоемкость дисциплины | ак.ч. | 72 | 72 |
| | зач.ед. | 2 | 2 |

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 |
| | 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 |
| 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. |
| 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 | Компьютер, OS MS Windows 10, MS Office 2016 или MS Office 2019 или MS Office 365, большой экран , портал |

| Тип аудитории | Оснащение аудитории | Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости) |
|--|---|--|
| | техническими средствами мультимедиа презентаций. | 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 |
| Хокейная 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

10. Куницына Е.А. Обучение плаванию студентов ВУЗа. Методические рекомендации к практическим занятиям. М.: РУДН, 2014 г.

11. Лубышев Е.А., Красильников А.А., Сергеева Ю.С. Самоконтроль в физической активности студентов. Издательство «Медиагруппа Хаск». 2021-76с.

12. 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.

13. 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.
14. Оляшев Н.В. Лыжная подготовка на учебных занятиях в вузе: учебное пособие / Н.В. Оляшев. – Москва: РУДН, 2019. – 168 с.
15. Панов Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов. М.: Изд. РУДН, 2012 г.
16. Потапов Д. А. Подвижные игры в системе технической подготовки баскетболистов: учебно-методическое пособие / Д.А. Потапов, Е.А. Миласечкина. – Москва: РУДН, 2019. – 73 с.
17. 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.
18. Тимофеева О.В. Степ-аэробика в системе физического воспитания студенток вуза: Учебно-методическое пособие. - Электронные текстовые данные. - М.: Изд-во РУДН, 2017. - 48 с.
19. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2012. – 240 с.
20. Шулятьев В.М., Побыванец В.С. Физическая культура студента. Учебное пособие. М.: Изд. РУДН, 2012 г.
21. 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

Фамилия И.О.

Доцент КФВ и С

Е.А.Лубышев

Должность, БУП

Фамилия И.О.

Руководитель БУП:

Заведующий КФВ и С

Т.Р.Лебедева

Должность, БУП

Фамилия И.О.

Руководитель ОП ВО:

Доцент



А.В. Соловьева

Должность, ОУП

Подпись

Фамилия И.О.