

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ястребов Олег Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.06.2025 10:34:04
Уникальный программный ключ:
ca953a0120d891083f939673078ef1a989da218a

**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)

Рекомендована МССН для направления подготовки/специальности:

21.05.04 Горное дело

(код и наименование направления подготовки/специальности)

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

Маркшейдерское дело

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «физическая культура» является формирование физической культуры личности как качественного, динамичного и интегративного учебно-воспитательного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

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. Знает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. |
| | | УК-7.2. Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. |
| | | УК-7.3. Владеет определенным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и 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 |

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

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «физическая культура» составляет 2 зачетных единиц.

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 |
| Контактная работа, ак.ч. | 34 | 17 | 17 |
| Лекции (ЛК) | - | - | - |
| Лабораторные работы (ЛР) | - | - | - |
| Практические/семинарские занятия (СЗ) | 34 | 17 | 17 |
| Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч. | 38 | 19 | 19 |
| Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч. | - | - | - |
| Общая трудоемкость дисциплины | ак.ч. | 72 | 36 |
| | зач.ед. | 2 | 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. | 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. Физическая культура в обеспечении здоровья. | СЗ |
| | Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности. | СЗ |
| | Тема 1.5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | СЗ |
| | Тема 1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | СЗ |
| | Тема 1.7. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. | СЗ |
| | Тема 1.8. Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений). | СЗ |
| | Тема 1.9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | СЗ |
| | Тема 1.10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. | СЗ |
| | Тема 1.11. Физическая культура в производственной деятельности бакалавра и специалиста. | СЗ |
| | Тема 1.12. Конституция и здоровье | СЗ |
| Раздел 2. Методико-практические (семинарские) занятия. | Тема 2.1. Методы определения гармоничности физического развития по антропометрическим данным | СЗ |
| | Тема 2.2. Методика определения обеспеченности организма витаминами | СЗ |
| | Тема 2.3. Определение функционального состояния | СЗ |

| Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела (темы) | Вид учебной работы* |
|----------------------------------|--|---------------------|
| | и адаптивных возможностей организма | |
| | Тема 2.4. Определение биологического возраста. | СЗ |
| | Тема 2.5. Биоритмы и здоровье | СЗ |
| | Тема 2.6. Стресс как фактор влияющий на состояние здоровья. Профилактика стрессовых состояний средствами физической культуры | СЗ |
| Раздел 3. Практический. | Тема 3.1. Легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, ОФП с элементами легкой атлетики, ОФП с элементами лыжной подготовки, ОФП с элементами силовой подготовки, ОФП с элементами оздоровительной гимнастики | СЗ |
| Раздел 4. Контрольный. | Тема 4.1. Тестирование уровня общефизической подготовки. Тестирование уровня специальной физической подготовки. Тестирование уровня профессионально-прикладной подготовки. Тестирование уровня теоретических знаний. | СЗ |
| Раздел 5. Самостоятельная работа | Тема 5.1 Человек и его здоровье. Оценка индивидуального здоровья. Показатели функционального состояния. Показатели физической работоспособности. Показатели психофизиологического состояния. Комплексная оценка здоровья. Практические тренировки по избранным видам спорта во внеучебное время. | СЗ |

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) |
|---------------|---|--|
| Лекционная | Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная комплектом специализированной мебели; доской (экраном) и техническими средствами мультимедиа презентаций. | Учебная аудитория для занятий лекционного типа, оснащенная специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); - техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет); |
| Лаборатория | Аудитория для проведения лабораторных работ, индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом специализированной мебели и | |

| Тип аудитории | Оснащение аудитории | Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости) |
|--|--|--|
| | оборудованием. | |
| Семинарская | Аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом специализированной мебели и техническими средствами мультимедиа презентаций. | Учебная аудитория для занятий семинарского типа, оснащенная специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); - техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет). |
| Компьютерный класс | Компьютерный класс для проведения занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная персональными компьютерами (в количестве ___шт.), доской (экраном) и техническими средствами мультимедиа презентаций. | |
| 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. | Спортивные залы: верхний спортивный зал, нижний спортивный, зал бокса, фитнес-зал, зал для лечебной физической культуры, зал для лечебной физической культуры в Физкультурно-оздоровительном комплексе «Дружба». Тренажерные залы: тренажерный зал в ФОК «Дружба», тренажерный зал в физкультурно-оздоровительном комплексе для девушек, тренажерный зал в физкультурно-оздоровительном комплексе для юношей. Стадион с футбольным полем и беговой дорожкой; беговая дорожка в физкультурно- |

| Тип аудитории | Оснащение аудитории | Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости) |
|---------------|---------------------|--|
| | | <p>оздоровительном комплексе.</p> <p>Мегасфера с двумя футбольными полями.</p> <p>Оборудование спортивных залов: мячи волейбольные и баскетбольные, бадминтонные ракетки и воланы, волейбольные сетки, баскетбольные щиты, гимнастические палки. Оборудование фитнес-залов, залов для лечебной физической культуры: фитбол-мячи, эспандеры резиновые, бодибары, степ-платформы, гантели, набивные мячи.</p> <p>Оборудование зала бокса: набивные мячи, груши.</p> <p>Оборудование лыжной базы: лыжи, ботинки, палки, подготовленные лыжные трассы.</p> <p>Оборудование стадиона: футбольные ворота, беговые дорожки с разметкой, прыжковая яма.</p> <p>Оборудование залов силовой подготовки: беговые дорожки, тренажеры на свободных весах, блочные тренажеры, кардиотренажеры, грифы, диски, гантели, штанги, гимнастические палки, скакалки, скамейки.</p> <p>Оборудование раздевалок: скамейки, шкафчики для одежды.</p> |

* - аудитория для самостоятельной работы обучающихся указывается **ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие. - 4-е изд., стереотип. - М. : КноРус, 2016. - 239 с.
2. Брюнина А.В., Мальченко А.Д. Особенности физического воспитания студентов специальной медицинской группы. Методические рекомендации к практическим занятиям. М.: РУДН, 2014 г.

Дополнительная литература:

1. Бучнев С.С. Студенческий футбол. Учебное пособие. М.: РУДН, 2015 г.
2. 3. Найденов Ю.В., Николаев А.А. Физическая подготовка студентов-футболистов. Методические рекомендации к практическим занятиям. М.: РУДН, 2014 г.

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»

-

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. 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.

РАЗРАБОТЧИКИ:

**Доцент кафедры физического
воспитания и спорта**

Должность, БУП

Подпись

Милашечкина Е.А.

Фамилия И.О.

**Доцент кафедры физического
воспитания и спорта**

Должность, БУП

Подпись

Размахова С.Ю.

Фамилия И.О.

Должность, БУП

Подпись

Фамилия И.О.

**РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:
Заведующий кафедрой физического
воспитания и спорта, профессор**

Наименование БУП

Подпись

Шулятьев В.М.

Фамилия И.О.

РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:

Должность, БУП

Подпись

Фамилия И.О.