

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ястребов Олег Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.06.2023 15:32:16  
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)

Рабочая программа дисциплины разработана для всех специальностей/направлений подготовки бакалавров/специалистов реализуемых РУДН

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

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины 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

Процесс изучения дисциплины («Физическая культура» направлен на формирование следующей компетенции: У К-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

**знать:**

– ценности, функции физической культуры и спорта; виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры; – методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств с целью повышения уровня физической подготовленности; – принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; – научно-практические основы здорового образа и стиля жизни;

**уметь:**

– планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; – осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; – использовать творчески средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни

Освоение дисциплины «Физическая культура» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Таблица 2. Перечень компетенций, формируемых у обучающихся при освоении Дисциплины (результаты освоения дисциплины)

Наименование компетенции	Индикаторы достижения универсальных компетенций (в рамках данной дисциплины)
--------------------------	--

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Контролирует количество времени, потраченного на конкретные виды деятельности УК-6.2 Вырабатывает инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, целей УК-6.3 Анализирует свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и т.д.), для успешного выполнения поставленной задачи
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.

### 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «(Физическая культура» относится к базовой части блока БТ ОП ВО. Дисциплина «(Физическая культура» реализуется в объеме не менее 72 академических часов (2 з. е.) в очной форме обучения.

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость учебной дисциплины («Физическая культура» составляет 72 часа (2 зачетные единицы).

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.	Семестры		
		2	4	
<i>Контактная работа, ак.ч.</i>				
Лекции (ЛК)				
Лабораторные работы (ЛР)				
Практические/семинарские занятия (СЗ)		17	17	
<i>Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.</i>		19	19	
<i>Контроль, ак.ч.</i>				
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	ак.ч.	72	<b>36</b>	<b>36</b>
	зач.ед.	2	<b>1</b>	<b>1</b>

### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## 5.1. Содержание разделов дисциплины

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы)
<b>Аудиторные занятия</b>	
Методико-практический раздел	<p>Тема 1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Тема 2. Показатели физического развития</p> <p>Тема 3. Показатели функционального состояния.</p> <p>Тема 4. Показатели физической подготовленности</p> <p>Тема 5. Показатели физической работоспособности</p> <p>Тема 6. Показатели психофизиологического состояния</p> <p>Тема 7. Физическая культура в производственной деятельности бакалавра и специалиста.</p>
Контрольный раздел	Тестирование теоретических знаний

	Зачетное задание
<b>Самостоятельная работа студентов</b>	
Теоретический раздел	<p>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>Тема 5. Педагогические основы физического воспитания. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и физическая культура в профессиональной деятельности будущего специалиста.</p> <p>Тема 6. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.</p> <p>Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p>

Методико-практический раздел	<p>1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненноважными умениями и навыками.</p> <p>2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> <p>3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности.</p> <p>4. Основы методики самомассажа.</p> <p>5. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.</p> <p>6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.</p> <p>7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.</p> <p>8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p>9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.</p> <p>10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.</p> <p>11. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.</p> <p>12. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.</p> <p>13. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>14. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.</p>
	<p>15. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>16. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера работы.</p>

## 5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

ЛГеп/п	Наименование раздела дисциплины	прак. зан.	Зач. зан.	Лаб. зан.	Семина	СРС	Всего часов
	Теоретический раздел						
	Методико-практический раздел				14	32	46
III	Контрольный раздел		2				2
ВСЕГО							72

## 5.3. Теоретический раздел

М п/п	№9 раздела дисциплины	Теоретические сведения	Трудоемкость (час)
Самостоятельная работа студентов			
1		Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	
2		Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	

		Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	
4		Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	
5		Тема 5. Педагогические основы физического воспитания. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и физическая культура в профессиональной деятельности будущего специалиста.	3
6		Тема 6. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.	
7		Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	3
8		Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	

#### 5.4. Методико-практический раздел

п/п	М радела дисциплины	Темы методико-практических занятий	Трудоемкость (час)
<b>Аудиторные занятия</b>			
		Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	
2		Показатели физического азвития.	1
3		Показатели ункционального состояния.	
4		Показатели физической подготовленности.	1
5		Показатели физической работоспособности.	1
6		Показатели психофизиологического состояния.	1
7		Физическая культура в производственной деятельности бакалавра и специалиста	
<b>Самостоятельная работа студентов</b>			
		Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненноважными умениями и навыками.	2
2		Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	2
3		Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности.	2
4		Основы методики самомассажа.	2

5		Методика корректирующей гимнастики для глаз.	2
6		Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	2
7		Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	2
8		Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	2
9		Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.	2
		Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	2
		Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.	2
12		Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.	2
13		Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.	2
14		Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	2
15		Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	2
16		Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	2

### 5.5. Контрольный раздел

п/п	М раздела дисциплины	Содержание раздела	Трудоемкость (час)
<b>Аудиторные занятия</b>			
	III	Тестирование теоретических знаний	1
2	III	Зачетное задание	1

\* - заполняется только по ОЧНОЙ форме обучения: ЛК— лекции; ЛР — лабораторные работы; СЗ – семинарские занятия.

### 6. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Для изучения учебной дисциплины «Физическая культура» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы для всех специальностей/направлений подготовки бакалавров, реализуемых РУДН, в форме лекционных и методико-практических занятий требуется:

- учебная аудитория оснащенная специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска);

- технические средства обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран, выход в сеть интернет); - спортивный зал для проведения занятий физической культурой, зал для проведения занятий оздоровительной физической культурой в спортивном клубе (СК)

«Дружба».

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

## 7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине («Физическая культура»>> 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 учебнометодические материалы;
- средства обучения с использованием информационных технологий:
- обеспечивающие базовую подготовку: электронные учебники, системы контроля знаний; • вспомогательные: презентации, видеофрагменты, видеофильмы;
- информационно-обучающие: электронные книги, электронные периодические издания;
- электронные и информационные ресурсы с текстовой информацией: учебники, учебные пособия, тесты, периодические издания, учебнометодические материалы;
- электронные и информационные ресурсы с визуальной информацией: фотографии, иллюстрации, видеофрагменты, схемы, диаграммы;

Для организации дистанционного обучения используется система Teams.

Электронные и печатные полнотекстовые материалы:

1.Физическая культура (теоретический курс) <https://esystem.rudn.ru/course/view.php?id=917>

2. Курс лекций по дисциплине («Физическая культура»): [http://web-local.rudn.ru/web-local/prep/rj/files.php?f=pf\\_926d773205934017ebl8c4f80ce1f8a5](http://web-local.rudn.ru/web-local/prep/rj/files.php?f=pf_926d773205934017ebl8c4f80ce1f8a5)

3. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму Российской Государственной Академии физической культуры <http://tpfk.infosport.ru>

4. Физическая культура студента. Электронный учебник. <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnovset/>

Видеоматериалы и презентации <https://esystem.rudn.ru/mod/url/view.php?id=41370>

Тема «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»>> <https://esystem.rudn.ru/mod/url/view.php?id=41372>

Тема <<Социально-биологические основы физической культуры>> <https://esystem.rudn.ru/mod/url/view.php?id=41371>

Тема: «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности»>> <http://www.youtube.com/watch?v=kSMSHLhE8sI>

Тема: «Особенности занятий избранным видом спорта»>> <http://www.youtube.com/watch?v=TbqtUg81Abs>



Тема: «Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья»>> <http://www.youtube.com/watch?v=GywjDeIMsOs>

Тема: («Общезначительная и спортивная подготовка в системе физического воспитания»>>.  
<http://www.youtube.com/watch?v=7RB7F1r9xgs>

Тема: («Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями»>> <http://www.youtube.com/watch?v=R-3AtfRgD7Q>.

Тема: («Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов»>>  
<http://www.youtube.com/watch?v=wZUONB4Be2Y>

Основная литература.

1 . Аллянов Ю. Н., Письменный 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. 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., Красишьников 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. Милашечкина Е.А. Оздоровительная ходьба и бег для студентов специальной медицинской группы Учебное пособие М.: Изд-во РУДН, 2018. 96 с.
13. Милашечкина Е.А., Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания студентов специального медицинского отделения: учебное пособие по дисциплине «Физическая культура / Е.А. Милашечкина, В.С. Милашечкин, 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.
16. Панов Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов. М.: изд. РУДН, 2012 г.
17. Потапов Д. А. Подвижные игры в системе технической подготовки баскетболистов: учебно-методическое пособие / Д.А. Потапов, Е.А. Милашечкина. — Москва: РУДН, 2019. — 73 с.
18. 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.
19. Тимофеева О.В. Степ-аэробика в системе физического воспитания студенток вуза: Учебно-методическое пособие. - Электронные текстовые данные. - М.: Изд-во РУДН, 2017. 48 с.
20. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КНОРУС, 2012. - 240 с.
- Шулятьев В.М., Побыванец В.С. Физическая культура студента. Учебное пособие. М.: Изд. РУДН, 2012 г.
21. Размахова С.Ю. Физическая культура в трудах философов и просветителей: Учебное пособие для студентов, освобожденных от занятий физической культуры. / С.Ю. Размахова М. : изд-во РУДН, 2016. - 99 с.
22. Шулятьев В.М. Обучение техническим приемам студентов-волейболистов: учебно-методическое пособие по дисциплине («Физическая культура»>> / авт.-сост.: В.М. Шулятьев, А.А. Сопарев. - Москва: РУДН, 2020. с.
23. 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.

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
- 3.

**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:**

Заведующий кафедрой  
физического воспитания и  
спорта

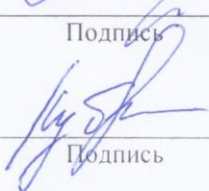
Должность, БУП

Доцент кафедры физического  
воспитания и спорта

Должность, БУП



Подпись



Подпись

Т.Р.Лебедева

Фамилия И.О.

Е.А.Лубышев

Фамилия И.О.