

**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)

**Рабочая программа дисциплины разработана для всех
специальностей/направлений подготовки бакалавровреализуемых РУДН**

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

2022 г.

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

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)

Таблица 2.1. Перечень компетенций, формируемых у обучающихся при освоении дисциплины (результаты освоения дисциплины)

Наименование компетенции	Индикаторы достижения универсальных компетенций (в рамках данной дисциплины)
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 и стиля 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 и стиля жизни.
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

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

Дисциплина «Физическая культура» реализуется в объеме не менее 72 академических часов (2 з. е.) в очной форме обучения.

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	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		Преддипломная практика Государственная итоговая аттестация

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

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

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

Таблица 4.1. Виды учебной работы по периодам освоения ОП ВО для очно-заочной формы обучения

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.	Семестр(-ы)			
		1	2	3	4
Контактная работа, ак.ч.	36		20		16
Лекции (ЛК)					
Лабораторные работы (ЛР)					
Практические/семинарские занятия (СЗ)	36		20		16
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	30		13		17
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.	6		3		3
Общая трудоемкость дисциплины	ак.ч.	2	1		1
	зач.ед.	72	36		36

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание разделов дисциплины

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы)
<i>Аудиторные занятия</i>	
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
<i>Самостоятельная работа студентов</i>	
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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненноважными умениями и навыками. 2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. 3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности. 4. Основы методики самомассажа. 5. Методика коррегирующей гимнастики для глаз. 6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. 7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. 8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. 9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. 10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. 11. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта. 12. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. 13. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом. 14. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

	<p>15. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>16. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.</p>
--	---

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 (видеопроекционное 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, видеотрегменты, 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_926d773_205934017ebl8c4f80ce_1_f8a5

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/ocnov set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)

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^TbqtUg81>

Abs

Тема: «Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья»

<http://w\TV.youtube.com/watch?v^>

Тема: «Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания».

<http://www.youtube.com/watch?v=7RB7Flr9xgs>

Тема: «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями»

<http://www.youtube.com/watch?v=R-3AtfRgD7O>

Тема: «Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов»

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 АД. 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 ЮЛ., 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.
- Ю. Лубышев Е.А., Красишльников 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. / АД. Мальченко, О.В. Погорелова - Москва: РУДН, 2017. - 148 с.
12. Милашечкина Е.А. Оздоровительная ходьба и бег для студентов специальной медицинской группы Учебное пособие.: 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.
15. 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. 108 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»**
3. - 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:

Заведующий кафедрой
физического воспитания и
спорта

Должность, БУП Доцент
кафедры физического
воспитания и спорта


Подпись


Подпись

Т.Р.Лебедева

Фамилия И.О.

Е.А.Лубышев

Фамилия И.О.

РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:
Зав. Каф. Маркетинга,
к.э.н., профессор



Зобов А.М.

Должность, БУП