

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

**Филологический факультет**

---

(наименование основного учебного подразделения (ОУП)-разработчика ОП ВО)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

---

(наименование дисциплины/модуля)

**Рекомендована МСЧН для направления подготовки/специальности:**

**45.03.02 Лингвистика: иностранные языки**

---

(код и наименование направления подготовки/специальности)

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

**Лингвистика**

---

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

**2022 г**

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью 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.

Задачи дисциплины:

- формирование осознанного понимания социальной роли физической культуры в развитии личности;
- формирование целостной системы знаний научно-биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- воспитание мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, физическому совершенствованию, воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- формирование знаний о закономерностях достижения и поддержания высокой профессиональной работоспособности в трудовой деятельности;
- формирование системы практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 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-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-3.3. Анализирует возможные последствия личных действий и планирует свои действия для достижения заданного результата; УК-3.4. Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; УК-3.5. Аргументирует свою точку зрения относительно использования идей других членов команды для достижения поставленной цели; УК-3.6. Участвует в командной работе по выполнению поручений.
<b>УК-7</b>	<b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	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; УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

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

### 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части базовой компоненты Б1.О.01.07. Дисциплина изучается во 2 и 4 семестре 1 и 2 курса соответственно.

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*

п/п №	Шифр и наименование компетенции	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины (группы дисциплин)
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.	Безопасность жизнедеятельности Прикладная физическая культура	Введение в теорию межкультурной коммуникации Педагогическая практика

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Прикладная физическая культура	Концепции современного естествознания
------	---	--------------------------------	---------------------------------------

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

#### 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 ОП ВО для **ОЧНОЙ** формы обучения

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.	Семестр(-ы)					
		2	4				
Контактная работа, ак.ч.							
Лекции (ЛК)							
Лабораторные работы (ЛР)							
Практические/семинарские занятия (СЗ)	34	17	17				
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	21	11	10				
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.	17	8	9				
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	ак.ч.	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>			
	зач.ед.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 5.1. Содержание дисциплины (модуля) по видам учебной работы

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы)	Вид учебной работы*
Теоретический раздел	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании	СЗ

	<p>работоспособности.</p> <p>Тема 5. Педагогические основы физического воспитания.</p> <p>Тема 6. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.</p> <p>Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p>	
<p>Методико-практический раздел</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.</li> <li>2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</li> <li>3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности.</li> <li>4. Основы методики самомассажа.</li> <li>5. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.</li> <li>6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.</li> <li>7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.</li> <li>8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</li> <li>9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.</li> <li>10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.</li> <li>11. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.</li> <li>12. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.</li> <li>13. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.</li> <li>14. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.</li> <li>15. Методика самостоятельного освоения</li> </ol>	<p>СЗ</p>

	отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. 16. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	
Контрольный раздел	Тестирование уровня теоретических знаний Зачетное задание	СЗ

\* - заполняется только по **ОЧНОЙ** форме обучения: ЛК – лекции; ЛР – лабораторные работы; СЗ – семинарские 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)
Лекционная	Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная комплектом специализированной мебели; доской (экраном) и техническими средствами мультимедиа презентаций.	
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.	Мультимедиа проектор, персональный компьютер, экран настенный, CD-player
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.	

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

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

- 1) Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. – М.: Юрайт, 2022.
- 2) Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. Физическая культура: Учебник для бакалавров. – М.: Юрайт, 2014.

- 3) Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие. - 4-е изд., стереотип. - М.: КноРус, 2016.
- 4) 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.
- 2) Брюнина А.В., Мальченко А.Д. Особенности физического воспитания студентов специальной медицинской группы. Методические рекомендации к практическим занятиям. М.: РУДН, 2014.
- 3) Гонсалес С.Е. Вариативность содержания занятий по дисциплине физическая культура. Монография. М.: Изд. РУДН, 2013.
- 4) Кислицын Ю.Л., Побыванец В.С., Бурмистров В.Н. Физическая культура в социально-биологической адаптации студентов. Справочное пособие. М.: Изд. РУДН, 2013.
- 5) Коданева Л.Н. Организационно-методические основы физической культуры студентов с отклонениями в состоянии здоровья: Учебное пособие. – М.: ИД Академии Жуковского, 2017.
- 6) Коданева Л.Н., Сухарева Л.М., Храмов 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.
- 7) Косякова Е.В. Функциональный тренинг для студентов первого года обучения: Учебное пособие. - Электронные текстовые данные. - М.: Изд-во РУДН, 2017.
- 8) Куницына Е.А. Обучение плаванию студентов ВУЗа. Методические рекомендации к практическим занятиям. М.: РУДН, 2014 г.
- 9) Панов Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов. М.: Изд. РУДН, 2012.
- 10) 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.
- 11) Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2012.
- 12) Шулятьев В.М., Побыванец В.С. Физическая культура студента. Учебное пособие. М.: Изд. РУДН, 2012.
- 13)

*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](http://www.studentlibrary.ru)
- ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Троицкий мост»

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-](http://web-local.rudn.ru/web-local/prep/rj/files.php?f=pf_926d773205934017eb18c4f80ce1f8a5)

[local/prep/rj/files.php?f=pf\\_926d773205934017eb18c4f80ce1f8a5](http://web-local.rudn.ru/web-local/prep/rj/files.php?f=pf_926d773205934017eb18c4f80ce1f8a5)

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. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений

[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 «Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов»

[http://www.youtube.com/watch?v=OcdCA9J\\_aaA](http://www.youtube.com/watch?v=OcdCA9J_aaA) - 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: «Общездоровья 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-3AtfRgD7Q> - 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/Суcтaвнaя%20гимнaстикa?idApp=client&dialo g=slider&idDialog=%2Fdisk%2FСуcтaвнaя%20гимнaстикa%2FСуcтaвнaя%20гимнaстикa.qt>

## 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/>
- PressReader – полнотекстовый доступ к более чем 5000 электронных газет и журналов из 100 стран на различных языках <http://www.pressreader.com/>
- Cambridge Journals (грант МОН) <https://www.cambridge.org/core>

*Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся при освоении дисциплины/модуля\*:*

Курс лекций по дисциплине «Физическая культура» не предусмотрен.

\* - 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.

### **РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:**

**Зав.кафедрой ИЯ ФФ РУДН**



**Эбзеева Ю.Н.**

---

Наименование БУП

---

Подпись

---

Фамилия И.О.

### **РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:**

**Зав.кафедрой ИЯ ФФ РУДН**



**Эбзеева Ю.Н.**

---

Должность, БУП

---

Подпись

---

Фамилия И.О.