

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

Кафедра физического воспитания и спорта

Рекомендовано МССН

Рабочая программа
дисциплины «Физическая культура»

Рекомендуется для направления подготовки/специальности

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

Москва 2021

1. Цель и задачи дисциплины

Физическая культура – это направленное использование совокупности ценностей и знаний, создаваемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

На основе компетентностного подхода в рабочей программе излагаются: цели и задачи дисциплины; место дисциплины в процессе подготовки бакалавра (специалиста); сущность и структура формируемых компетенций; объем и содержание дисциплины; образовательные технологии и активные методы обучения; требования к результатам освоения дисциплины и сформированным компетенциям; учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины; методические рекомендации для студентов по изучению дисциплины; требования к материально-техническому обеспечению 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.

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. Место учебной дисциплины в структуре ОП ВО.

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

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование следующей компетенции: УК-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.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 72 часа (2 зачетные единицы).

Виды учебной работы	Всего часов	модули							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Аудиторные занятия:	16				8				8
методико-практический раздел	14				7				7
контрольный раздел	2				1				1
Самостоятельная работа студентов:	56	9	9	9	1	9	9	9	1
теоретический раздел	24	4	4	4		4	4	4	
методико-практический раздел	32	5	5	5	1	5	5	5	1
Общая трудоемкость	час	72	9	9	9	9	9	9	9
	зач. ед	2			1				1

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы)
<i>Аудиторные занятия</i>	
Методико-практический раздел	Тема 1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
	Тема 2. Показатели физического развития
	Тема 3. Показатели функционального состояния.

	<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	<p>Тестирование теоретических знаний</p> <p>Зачетное задание</p>
<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	<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 труда.</p>
--	---

5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

№п/п	Наименование раздела дисциплины	Прак. зан.	Зач. зан.	Лаб. зан.	Семина	СРС	Всего часов
I	Теоретический раздел					24	24
II	Методико-практический раздел				14	32	46
III	Контрольный раздел		2				2
ВСЕГО							72

6. Теоретический раздел

№ п/п	№ раздела дисциплины	Теоретические сведения	Трудоемкость (час)
<i>Самостоятельная работа студентов</i>			
1	I	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	3
2	I	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	3
3	I	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	3
4	I	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	3
5	I	Тема 5. Педагогические основы физического воспитания. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и физическая культура в профессиональной деятельности будущего специалиста.	3

6	I	Тема 6. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.	3
7	I	Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	3
8	I	Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	3

7. Методико-практический раздел

№ п/п	№ раздела дисциплины	Темы методико-практических занятий	Трудоемкость (час)
<i>Аудиторные занятия</i>			
1	II	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1
2	II	Показатели физического развития.	1
3	II	Показатели функционального состояния.	1
4	II	Показатели физической подготовленности.	1
5	II	Показатели физической работоспособности.	1
6	II	Показатели психофизиологического состояния.	1
7	II	Физическая культура в производственной деятельности бакалавра и специалиста	1
<i>Самостоятельная работа студентов</i>			
1	II	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	2
2	II	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	2
3	II	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности.	2
4	II	Основы методики самомассажа.	2
5	II	Методика корригирующей гимнастики для глаз.	2
6	II	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	2
7	II	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	2
8	II	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	2
9	II	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.	2
10	II	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	2
11	II	Методы самооценки специальной физической и	2

		спортивной подготовленности по избранному виду спорта.	
12	II	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.	2
13	II	Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.	2
14	II	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	2
15	II	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	2
16	II	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	2

8. Контрольный раздел

№ п/п	№ раздела дисциплины	Содержание раздела	Трудоемкость (час)
<i>Аудиторные занятия</i>			
1	III	Тестирование теоретических знаний	1
2	III	Зачетное задание	1

9. 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».

10. 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 учебно-методические 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, учебно-методические материалы;
- электронные и информационные ресурсы с визуальной информацией: фотографии, иллюстрации, видеофрагменты, схемы, диаграммы;

Для организации дистанционного обучения используется система Teams.

11. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

Информационные ресурсы

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_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/

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

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: «Общездоровье 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: «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/Суставная%20гимнастика?idApp=client&dialog=slider&idDialog=%2Fdisk%2FCуставная%20гимнастика%2FCуставная%20гимнастика.qt>

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 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. Кислицын Ю.Л., Побыванец В.С., Бурмистров В.Н. Физическая культура в социально-биологической адаптации студентов. Справочное пособие. М.: Изд. РУДН, 2013 г.
5. Коданева Л.Н. Организационно-методические основы физической культуры студентов с отклонениями в состоянии здоровья: Учебное пособие. – М.: ИД Академии Жуковского, 2017. – 140 с., ил.
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. – 49 с.
7. Косякова Е.В. Функциональный тренинг для студентов первого года обучения: Учебное пособие. - Электронные текстовые данные. - М.: Изд-во РУДН, 2017. - 68 с
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 г.
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.- 320 с.
11. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2012. – 240 с.
12. Шулятьев В.М., Побыванец В.С. Физическая культура студента. Учебное пособие. М.: Изд. РУДН, 2012 г.

12. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Рекомендации по выполнению методико-практического задания

Алгоритм выполнения.

1. Студенты знакомятся с понятиями по теме методико-практического занятия.

2. Выполняют специальные упражнения по теме занятия. Исходные положения, последовательность выполнения осуществляется самостоятельно. После выполнения каждого упражнения рекомендуется обратить внимание на мышечные ощущения.

3. Записывают 2-3 специальных упражнения (по выбору) в протокол.

4. Студенты выполняют 6-8 общеразвивающих упражнений в соответствии с темой занятия. Последовательность и правильность выполнения контролируют самостоятельно.

5. Записывают 2-3 общеразвивающих упражнения (по выбору) в протокол.

Примерный протокол занятия по теме «Методика корригирующей гимнастики для глаз»

Протокол

Тема: методика корригирующей гимнастики для глаз

Студент Ф.И.О., учебная группа, номер студенческого билета.

Зрение – например, миопия III степени или нормальное

Направленность комплекса	Содержание упражнений	Дозировка	Методические указания
Специальные упражнения	1. Частое моргание 2. 3. 4.	10-15 с	Максимальная частота
Общеразвивающие упражнения в сочетании с движением глаз	1. И. п. – лежа на спине, теннисный мяч в руках; мяч вперед, вправо, влево, вверх, круговые движения 2. 3. 4.	20-30 с	Следить взглядом за мячом, голова неподвижна
Упражнения по У. Бейтсу	1. «Пальминг» (чашеобразно сложенными ладонями рук крест-накрест закрыть глаза) 2. 3. 4.	2-3 мин	Полное расслабление (видение «черного»)

6. Студенты отвечают на вопросы для контроля по теме занятия. Например:

1. Раскройте понятие «миопия» и причины ее развития.
2. В чем причина включения в комплекс упражнений, корригирующих зрение, упражнений для мышц спины и шеи?
3. Объясните технику выполнения пальминга.

Правила записи физических упражнений

При записи отдельного упражнения надо указать:

- исходное положение, из которого начинается движение (например: основная стойка; сед упор сзади, стойка ноги врозь);
- название движения (например: наклон, поворот, мах, присед и др.);
- направление движения (например: вправо, влево, назад и т.п.);
- конечное положение (как правило, исходное и конечное положения совпадают);

- задать счет движениям (обычно упражнения выполняются на счет кратный 4).

Пример записи физического упражнения на 8 счетов:

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс

1 – правую руку вверх;

2 – наклон влево;

3 – выпрямиться;

4 – и.п.

5 – левую руку вверх;

6 – наклон вправо;

7 – выпрямиться;

8 – и.п.

13. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Органическая химия».

Материалы для оценки уровня освоения учебного материала дисциплины «Физическая культура» (оценочные материалы), включающие в себя перечень компетенций с указанием этапов их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, разработаны в полном объеме и доступны для обучающихся на странице дисциплины в ТУИС РУДН.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ВО РУДН

Разработчики:

Доцент кафедры физического воспитания и спорта _____ (Л.Н. Коданева)

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, _____ (Т.Р. Лебедева)