

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ястребов Олег Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 2022.04.24
Уникальный программный ключ:
ca953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

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

Инженерная академия

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование дисциплины/модуля)

Рекомендована МСЧН для направления подготовки/специальности:

08.03.01 Строительство

(код и наименование направления подготовки/специальности)

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

Строительство

(наименование (профиль/специализация) 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

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

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

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	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.

полноценной социальной и профессиональной деятельности	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.
--	---

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «**Физическая культура**» относится к базовой 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

Наименование компетенции	Результаты обучения	Показатели оценки результата
УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.	Знать ценности и функции физической культуры и спорта; виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры	Раскрывает ценности и функции физической культуры и спорта. Приводит примеры, характеризует виды физических упражнений. Раскрывает научно-практические основы физической культуры.
	Знать методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств с целью повышения уровня физической подготовленности.	Характеризует методы и средства физической культуры и спорта. Характеризует способы формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности.
	Знать принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.	Характеризует принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

	Знать научно-практические основы здорового образа и стиля жизни.	Характеризует методы сохранения и укрепления здоровья. Анализирует причинно-следственные связи между факторами здорового образа жизни и заболеваниями. Характеризует основы 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.	Уметь планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья.	Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья. Определяет эффективность различных упражнений в целях совершенствования физической подготовленности.
	Уметь осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом.	Применяет практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом.
	Уметь использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.	Выбирает необходимые средства и методы для формирования физических и психических качеств. Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни.

* - 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 **ОЧНОЙ** формы обучения

Виды учебной работы	Всего часов	семестры			
		1	2	3	4
Аудиторные занятия:	16		8		8
методико-практический раздел	14		7		7
контрольный раздел	2		1		1
Самостоятельная работа студентов:	56	18	10	18	10
теоретический раздел	24	8	4	8	4
методико-практический раздел	32	10	6	10	6
Общая трудоемкость	час	72	18	18	18
	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.
	Тема 4. Показатели физической подготовленности
	Тема 5. Показатели физической работоспособности
	Тема 6. Показатели психофизиологического состояния
	Тема 7. Физическая культура в производственной деятельности бакалавра и специалиста.
Контрольный раздел	Тестирование теоретических знаний Зачетное задание
<i>Самостоятельная работа студентов</i>	
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. Физическая культура в обеспечении здоровья.

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

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

5.3. Теоретический раздел

№ п/п	№ радела 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

5.4. Методико-практический раздел

№ п/п	№ радела 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
Самостоятельная работа студентов			
1	II	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненноважными 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 корректирующей 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 спортивной подготовленности по избранному виду спорта.	2
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

5.5. 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

* - 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 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.

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_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. 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=TbqtUg81Abs>

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

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

Тема: «Общезначимая 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: «Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов»

<http://www.youtube.com/watch?v=wZUONB4Be2Y>

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. 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., 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. / 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 культур» / 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**»

* - 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



Подпись

Т.Р.Лебедева

Фамилия И.О.

Доцент кафедры физического
воспитания и спорта

Должность, БУП



Подпись

Е.А.Лубышев

Фамилия И.О.

Руководитель ОП ВО

Директор департамента
строительства

Должность, БУП



Подпись

Рынковская М.И.

Фамилия И.О.