

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ястребов Олег Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 07.07.2023 12:30:04  
Уникальный программный ключ:  
ca953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

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

**Инженерная академия**

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(наименование дисциплины/модуля)

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

### **27.03.04 УПРАВЛЕНИЕ В ТЕХНИЧЕСКИХ СИСТЕМАХ**

(код и наименование направления подготовки/специальности)

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

### **УПРАВЛЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫМИ ПРОЦЕССАМИ, МАШИННОЕ ОБУЧЕНИЕ И КИБЕРБЕЗОПАСНОСТЬ**

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

**2023 г.**

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Прикладная физическая культура» входит в программу бакалавриата «Управление информационными процессами, машинное обучение и кибербезопасность» по направлению 27.03.04 «Управление в технических системах» и изучается в семестре курса. Дисциплину реализует Кафедра физвоспитания и спорта. Дисциплина состоит из 2 разделов и 23 тем и направлена на изучение ценностей, функций физической культуры и спорта; видов физических упражнений; методов и средств физической культуры и спорта, основ формирования и совершенствования физических качеств с целью повышения уровня физической подготовленности; принципов и основ методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

Целью освоения дисциплины является формирование направленного и избирательного использования средств физической культуры для подготовки к определенной профессиональной деятельности; 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 «Прикладная 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-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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;

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы высшего образования.

В рамках образовательной программы высшего образования обучающиеся также осваивают другие дисциплины и/или практики, способствующие достижению запланированных результатов освоения дисциплины «Прикладная физическая культура».

*Таблица 3.1. Перечень компонентов ОП ВО, способствующих достижению запланированных результатов освоения дисциплины*

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
------	--------------------------	---	--

<b>Шифр</b>	<b>Наименование компетенции</b>	<b>Предшествующие дисциплины/модули, практики*</b>	<b>Последующие дисциплины/модули, практики*</b>
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		Преддипломная практика; Научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы); Безопасность жизнедеятельности;

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

\*\* - элективные дисциплины /практики

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Прикладная физическая культура» составляет «0» зачетных единиц.

Таблица 4.1. Виды учебной работы по периодам освоения образовательной программы высшего образования для очной формы обучения.

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.		Семестр(-ы)			
			1	2	3	4
<i>Контактная работа, ак.ч.</i>	178		54	36	54	34
Лекции (ЛК)	0		0	0	0	0
Лабораторные работы (ЛР)	0		0	0	0	0
Практические/семинарские занятия (СЗ)	178		54	36	54	34
<i>Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.</i>	150		0	16	28	106
<i>Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.</i>	0		0	0	0	0
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>ак.ч.</b>	<b>328</b>	54	52	82	140
	<b>зач.ед.</b>	<b>0</b>	0	0	0	0

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы)		Вид учебной работы*
Раздел 1	Аудиторные занятия	1.1	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	СЗ
		1.2	Показатели физического развития	СЗ
		1.3	Показатели функционального состояния	СЗ
		1.4	Показатели физической подготовленности	СЗ
		1.5	Показатели физической работоспособности	СЗ
		1.6	Показатели психофизиологического состояния	СЗ
		1.7	Физическая культура в производственной деятельности бакалавра и специалиста	СЗ
Раздел 2	Самостоятельная работа студентов	2.1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками	СЗ
		2.2	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	СЗ
		2.3	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности	СЗ
		2.4	Основы методики самомассажа	СЗ
		2.5	Методика корректирующей гимнастики для глаз	СЗ
		2.6	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	СЗ
		2.7	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	СЗ
		2.8	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	СЗ
		2.9	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма	СЗ
		2.10	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	СЗ
		2.11	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта	СЗ
		2.12	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств	СЗ
		2.13	Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом	СЗ
		2.14	Средства и методы мышечной релаксации в спорте	СЗ
		2.15	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	СЗ
		2.16	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	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)
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.	
Для самостоятельной работы	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. 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 социальнобиологической 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 пособиеМ.: 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.

15. Панов Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов. М.: изд. РУДН, 2012 г.

16. Потапов Д. А. Подвижные игры в системе технической подготовки баскетболистов: учебно-методическое пособие / Д.А. Потапов, Е.А. Милашечкина. — Москва: РУДН, 2019. 73 с.

17. 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.

18. Тимофеева О.В. Степ-аэробика в системе физического воспитания студенток вуза: Учебно-методическое пособие. - Электронные текстовые данные. - М.: Изд-во РУДН, 2017. 48 с.

19. 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.

20. 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.

21. Шулятьев В.М. Обучение техническим приемам студентов-волейболистов: учебнометодическое пособие по дисциплине («Физическая культура>> / авт.-сост.: В.М. Шулятьев, А.А. Сопарев. - Москва: РУДН, 2020. с.

22. 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.

*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 «Троицкий мост»

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/>

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

1. Курс лекций по дисциплине «Прикладная 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 «Прикладная физическая культура» представлены в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

\* - ОМ и БРС формируются на основании требований соответствующего локального нормативного акта РУДН.



**РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:**

Директор ДМПУ

*Должность БУП*



*Подпись*

Разумный Юрий  
Николаевич

*Фамилия И.О.*

**РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:**

Профессор

*Должность, БУП*



*Подпись*

Разумный Юрий  
Николаевич

*Фамилия И.О.*