

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ястребов Олег Александрович

Должность: Ректор

Дата подписания: 22.05.2024 14:35:09

Уникальный программный ключ:

sa953a01204891083f939673078ef1a989dae18a

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы»

Факультет физико-математических и естественных наук

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование дисциплины/модуля)

Рекомендована МССН для направления подготовки/специальности:

02.03.01 МАТЕМАТИКА И КОМПЬЮТЕРНЫЕ НАУКИ

(код и наименование направления подготовки/специальности)

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

МАТЕМАТИКА И КОМПЬЮТЕРНЫЕ НАУКИ

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

2024 г.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура» входит в программу бакалавриата «Математика и компьютерные науки» по направлению 02.03.01 «Математика и компьютерные науки» и изучается во 2, 4 семестрах 1, 2 курсов. Дисциплину реализует Кафедра физвоспитания и спорта. Дисциплина состоит из 2 разделов и 8 тем и направлена на изучение основ физической подготовки.

Целью освоения 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)

| Шифр | Компетенция | Индикаторы достижения компетенции (в рамках данной дисциплины) |
|------|--|---|
| УК-3 | Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде | УК-3.1 Знает типологию и факторы формирования команд, способы социального взаимодействия; УК-3.2 Умеет действовать в духе сотрудничества; принимать решения с соблюдением этических принципов их реализации; проявлять уважение к мнению и культуре других; определять цели и работать в направлении личностного, образовательного и профессионального роста; УК-3.3 Владеет навыками распределения ролей в условиях командного взаимодействия; методами оценки своих действий, планирования и управления временем; |
| 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 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; |
| УК-9 | Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах | УК-9.1 Обладает базовыми дефектологическими знаниями в социальных и профессиональных сферах; УК-9.2 Умеет дифференцированно использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах; УК-9.3 Владеет навыками применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах; |

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части 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 «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* |
|------|--|---|---|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <i>Прикладная физическая культура**;</i> | |
| УК-9 | Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах | <i>Основы военной подготовки. Безопасность жизнедеятельности; Русский язык и культура речи; Прикладная физическая культура**;</i> | |
| УК-3 | Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде | <i>Основы военной подготовки. Безопасность жизнедеятельности; Прикладная физическая культура**;</i> | Научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы); Технологическая (проектно-технологическая) практика; Преддипломная практика; |

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

** - элективные дисциплины /практики

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 образовательной программы высшего образования для очной формы обучения.

| Вид учебной работы | ВСЕГО, ак.ч. | | Семестр(-ы) | |
|--|----------------|-----------|-------------|----|
| | | | 2 | 4 |
| <i>Контактная работа, ак.ч.</i> | 36 | | 18 | 18 |
| Лекции (ЛК) | 0 | | 0 | 0 |
| Лабораторные работы (ЛР) | 0 | | 0 | 0 |
| Практические/семинарские занятия (СЗ) | 36 | | 18 | 18 |
| <i>Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.</i> | 36 | | 18 | 18 |
| <i>Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.</i> | 0 | | 0 | 0 |
| Общая трудоемкость дисциплины | ак.ч. | 72 | 36 | 36 |
| | зач.ед. | 2 | 1 | 1 |

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 | Практический | 1.1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | СЗ |
| | | 1.2 | Социально – биологические основы физической культуры | СЗ |
| | | 1.3 | Лыжная подготовка | СЗ |
| | | 1.4 | Основы здорового образа жизни студента | СЗ |
| | | 1.5 | Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом | СЗ |
| | | 1.6 | Легкая атлетика | СЗ |
| | | 1.7 | Оценка психо-физиологического состояния и способы его коррекции средствами физической культуры | СЗ |
| Раздел 2 | Контрольный раздел | 2.1 | Прием контрольных тестов и нормативов | СЗ |

* - заполняется только по **ОЧНОЙ** форме обучения: ЛК – лекции; ЛР – лабораторные работы; СЗ – практические/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. | Компьютер/ноутбук с доступом сети Интернет и электронно-образовательной среде Университета, браузер, ПО для просмотра PDF, MS Teams или аналог. |
| Спортивные объекты | Объекты для проведения практических занятий по физической культуре и прикладной физической культуре, оснащенные комплектом специализированного спортивного оборудования и инвентаря: - спортивные (тренажерные) залы; - футбольный, теннисный корты; | Мячи волейбольные и баскетбольные, бадминтонные ракетки и воланы, волейбольные сетки, баскетбольные щиты, гимнастические палки; фитбол-мячи, эспандеры резиновые, |

| | | |
|--|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - лыжная база; - стадион; - раздевалки; - душевые. | <p>бодибары, степ-платформы, гантели, набивные мячи, коврики гимнастические, аудиоустанов-ка, зеркала; Ковер для единоборств, набивные мячи, груши; Тренажеры на свободных весах, блочные тренажеры, кардиотренажеры, грифы, диски, гантели, штанги, гимнастические палки, скакалки, скамейки; беговая дорожка, многофункциональная площадка, теннисные корты; беговая дорожка (400 м), 2 прыжковые ямы, футбольное поле с натуральным покрытием, волейбольная площадка, баскетбольная площадка, площадка для занятий ОФП; скамейки, футбольные ворота; сетка теннисная; 2 поля для мини-футбола, футбольные ворота; лыжи, ботинки, палки, подготовленные лыжные трассы.</p> |
|--|---|--|

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

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8.

2. Конеева Е.В. Физическая культура: учебник для вузов; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2.

Дополнительная литература:

1. Дугблей, А. Д. Спортивные игры в вузе / А. Д. Дугблей, Д. А. Потапов, В. С. Милашечкин. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2022. – 120 с. – ISBN 978-5-209-10815-3. – EDN QBLYKM.

2. Журавлева Ю.С. ОФП с элементами оздоровительной аэробики в учебном процессе Вуза. Учебное пособие М.: Изд-во РУДН, 2019. 84 с.

3. Журавлева Ю.С. Морфофункциональное обеспечение двигательной активности студента. Учебное пособие М.: Изд-во РУДН, 2019. 144 с.

4. Лебедева, Т. Р. Обучение технике спринтерского бега студентов вуза: Учебное пособие для студентов, преподавателей вузов / Т. Р. Лебедева, О. В. Погорелова, А. А.

Бычков. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2022. – 73 с. – ISBN 978-5-209-10991-4. – EDN RWMMNE.

5. Лубышев, Е. А. Самоконтроль в физической активности студентов: учебно-методическое пособие / Е. А. Лубышев, А. А. Красильников, Ю. С. Сергеева. – Москва : Медиагруппа «ХАСК», 2021. – 32 с. – EDN HFCPTL5.

6. Милашечкина, Е. А. Функциональная тренировка для студентов: Учебное пособие по дисциплине «Физическая культура» / Е. А. Милашечкина, А. А. Кривенков, А. В. Русанов. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2022. – 105 с. – ISBN 978-5-209-11000-2. – EDN AWRLRM.

7. 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

8. Оляшев, Н. В. Бадминтон в системе физического воспитания студентов / Н. В. Оляшев. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2020. – 120 с. – ISBN 978-5-209-09657-3. – EDN LDILWA.

9. Оляшев, Н. В. Лыжная подготовка на учебных занятиях в вузе / Н. В. Оляшев. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2019. – 168 с. – ISBN 978-5-209-08807-3. – EDN GCIRUW.

10. Потапов, Д. А. Подвижные игры в системе технической подготовки баскетболистов / Д. А. Потапов, Е. А. Милашечкина. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2019. – 73 с. – ISBN 978-5-209-10053-9. – EDN IPRHQQ.

11. Тимофеева, О. В. Классическая аэробика в системе физического воспитания студенток / О. В. Тимофеева, А. Д. Мальченко. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2019. – 104 с. – ISBN 978-5-209-08565-2. – EDN HEAWUP.

12. Шулятьев, В. М. Техничко-тактическая подготовка футболистов в условиях вуза / В. М. Шулятьев, А. Д. Дугблей, А. Д. Мальченко. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2019. – 144 с. – EDN ZEFZOX.

13. 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.

14. 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

- 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 «Физическая культура».
2. Рабочая тетрадь по дисциплине «Физическая культура».
3. 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.

РАЗРАБОТЧИК:

Доцент кафедры
физвоспитания и спорта

Должность, БУП

Подпись

Сергеева Юлия Сергеевна

Фамилия И.О.

РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:

Заведующий кафедрой
физвоспитания и спорта

Должность БУП

Подпись

Лебедева Татьяна

Романовна

Фамилия И.О.

РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:

Заведующий кафедрой теории
вероятностей и
кибербезопасности

Должность, БУП

Подпись

Самуйлов Константин

Евгеньевич

Фамилия И.О.