

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ястребов Олег Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 21.01.2023 00:00:00  
Уникальный программный ключ:  
ca953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

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

**Кафедра физического воспитания и спорта**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(наименование дисциплины/модуля)

**Рекомендовано МССН для всех специальностей/направлений подготовки бакалавров/специалистов, реализуемых в РУДН.**

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

**2023 г.**

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения 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.

Дисциплина состоит из 1 раздела и 7 тем и направлена на изучение основ теории физической культуры и спорта и обучению самостоятельной двигательной активности студентов.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Физическая культура» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций (части компетенций): УК-7

*Таблица 2.1. Перечень компетенций, формируемых у обучающихся при освоении дисциплины (результаты освоения дисциплины)*

| Шифр | Компетенция  | Индикаторы достижения компетенции<br>(в рамках данной дисциплины)   |
|------|--|---|
| УК-7 | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Знает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. |
|      |  | УК-7.2. Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.   |
|      |  | УК-7.3. Владеет определенным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  |

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части блока Б1. ОП. ВО.

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

| Шифр    | Наименование компетенции  | Предшествующие дисциплины/модули, практики* | Последующие дисциплины/модули, практики*             |
|---------|---|---|--|
| УК-7.1. | УК-7.1. Знает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. |   | Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена |
| УК-7.2  | УК-7.2. Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.   |   | Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена |
| УК.7.3  | УК-7.3. Владеет определенным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  |   | Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена |

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

Общая трудоемкость учебной 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,<br>ак.ч. | Семестр(-ы) |    |   |    |
|--------------------------|-----------------|-------------|----|---|----|
|                          |                 | 1           | 2  | 3 | 4  |
| Контактная работа, ак.ч. | 68              |             | 34 |   | 34 |
| в том числе:             |                 |             |    |   |    |
| Лекции (ЛК)              |                 |             |    |   |    |
| Лабораторные работы (ЛР) |                 |             |    |   |    |

| Вид учебной работы                         | ВСЕГО,<br>ак.ч. | Семестр(-ы) |    |   |    |
|--|-----------------|-------------|----|---|----|
|  |                 | 1           | 2  | 3 | 4  |
| Практические (ПЗ)/семинарские занятия (СЗ) | 68              |             | 34 |   | 34 |
| Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.  |                 |             |    |   |    |
| Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.  |                 |             | 2  |   | 2  |
| 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

| Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела (темы)   | Вид учебной работы*          |
|---------------------------------|---|------------------------------|
| Раздел 1.<br>Практический       | Тема 1.1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом                | ПР                           |
|                                 | Тема 1.2. Показатели физического развития   | ПР                           |
|                                 | Тема 1.3. Показатели функционального состояния  | ПР                           |
|                                 | Тема 1.4. Показатели физической подготовленности                                      | ПР                           |
|                                 | Тема 1.5. Показатели физической работоспособности                                     | ПР                           |
|                                 | Тема 1.6. Показатели психофизиологического состояния                                  | ПР                           |
|                                 | Тема 1.7. Физическая культура в производственной деятельности бакалавра и специалиста | ПР                           |
|                                 | Самостоятельная работа студентов  | *Занятия во внеучебное время |

\* - ПР-практические 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) |
|----------------|---|--|
| Спортивный зал | Зал для игровых видов спорта, оснащенный специальным оборудованием. | Мячи волейбольные и баскетбольные, ракетки и воланы для бадминтона, волейбольные сетки, баскетбольные щиты,      |

| Тип аудитории                               | Оснащение аудитории  | Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)  |
|---|--|---|
|   |  | гимнастические палки, гимнастические коврики, фитболы   |
| Малая спортивная арена                      | Зал для проведения оздоровительных занятий различной направленности скоростно – силовой подготовки   | Беговая дорожка, многофункциональная площадка, крытые теннисные корты.  |
| Тренажерный зал                             | Залы силовой подготовки, оснащенные тренажерным оборудованием.   | Беговые дорожки, тренажеры на свободных весах, блочные тренажеры, кардиотренажеры, грифы, диски, гантели, штанги, гимнастические палки, скакалки, скамейки. |
| Большая спортивная арена                    | Лекгоатлетический стадион с зонированием по видам спорта.  | Беговая дорожка (400 м), 2 прыжковые ямы, футбольное поле с натуральным покрытием, волейбольная площадка, баскетбольная площадка, площадка для занятий ОФП. |
| Открытый футбольный корт                    | Оборудованное открытое мини - футбольное поле с искусственным покрытием  | Ворота, мячи для мини - футбола   |
| Открытые теннисные корты                    | Оборудованный открытый корт для занятий большим теннисом   | Сетки для большого тенниса, скамейки.   |
| ФК «Мегасфера»                              | Оборудованные крытые мини-футбольные поля  | Ворота, мячи для мини - футбола.  |
| Лыжная база                                 | Оборудованное помещение для хранения и выдачи комплектов лыж   | Полный комплект лыжного оборудования (350 шт.)  |
| Аудитория семинарского типа                 | Аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная комплектом мебели и техническими средствами мультимедиа презентаций. | Компьютер, OS MS Windows 10, MS Office 2016 или MS Office 2019 или MS Office 365, большой экран , портал Microsoft Azure, доступ к интернету.               |
| Аудитория семинарского типа в СК «Дружба» * | Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная комплектом специализированной мебели.  | Доступ к интернету.   |
| Спортивный зал в СК «Дружба»                | Оборудованные помещения для занятий по ЛФК   | Гимнастические палки, обручи, гимнастические коврики, фитболы   |
| Хокейная открытая ледовая                   | Оборудованная площадка для занятий зимними видами спорта   | Защитные борта, ворота, хоккейные коньки и коньки для фигурного катания.  |

| Тип аудитории            | Оснащение аудитории | Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости) |
|--------------------------|---------------------|--|
| площадка в СК «Дружба» * |                     |  |

\* - аудитория для самостоятельной работы обучающихся.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

*Основная литература:*

1. Гернет И.Н., Пушкина В.Н., В.М. Шулятьев, С.Ю. Размахова. Рабочая тетрадь для практических занятий по дисциплине "Физическая культура" : учебное пособие / . - Электронные текстовые данные. - М. : РУДН, 2018. - 83 с. : ил. - ISBN 978-5-209-07791-5 : 85.06.

[https://lib.rudn.ru:443/MegaPro/UserEntry?Action=Link\\_FindDoc&id=464017&idb=0](https://lib.rudn.ru:443/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=464017&idb=0)

2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 4-е изд., стереотип. - М. : КноРус, 2016. - 239 с. - (Бакалавриат). - ISBN 978-5-406-04588-6 : 414.04.

<https://lib.rudn.ru/MegaPro/Web/SearchResult/ToPage/1>

3. Шулятьев В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - Электронные текстовые данные. - М. : РУДН, 2012. - 285 с. - Системные требования: Windows XP и выше. - ISBN 978-5-209-04347-8.

[https://lib.rudn.ru:443/MegaPro/UserEntry?Action=Link\\_FindDoc&id=403289&idb=0](https://lib.rudn.ru:443/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=403289&idb=0)

4. Шулятьев В.М. Физическая культура : курс лекций / В.М. Шулятьев. - М. : Изд-во РУДН, 2009. - 279 с. : ил. - ISBN 978-5-209-03051-5 : 180.00.

[https://lib.rudn.ru:443/MegaPro/UserEntry?Action=Link\\_FindDoc&id=290973&idb=0](https://lib.rudn.ru:443/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=290973&idb=0)

5. И.М. Андриенко. Строевая подготовка: учебник / И.М. Андриенко, А.А. Котов, А.В. Моисеев, Е.В. Смирнов, И.В. Шпильной. - Москва: КНОРУС, 2017.

*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
10. Куницына Е.А. Обучение плаванию студентов ВУЗа. Методические рекомендации к практическим занятиям. М.: РУДН, 2014 г.
11. Лубышев Е.А., Красильников А.А., Сергеева Ю.С. Самоконтроль в физической активности студентов. Издательство «Медиагруппа Хаск». 2021-76с.
12. 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.
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.

20. Шулятьев В.М., Побыванец В.С. Физическая культура студента. Учебное пособие. М.: Изд. РУДН, 2012 г.

21. 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 «Лань» <http://e.lanbook.com/>

- ЭБС «Троицкий мост» <http://www.trmost.com/>

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. 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:

|   |   |                                |
|---|---|--------------------------------|
| Доцент КФВ и С<br>Должность. БУП  | Подпись   | Сергеева Ю.С.<br>Фамилия И.О.  |
| Доцент КФВ и С<br>Должность. БУП  | Подпись   | Лубышев Е.А.<br>Фамилия И.О.   |
| <b>РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:</b><br>Заведующий КФВ и С<br>Наименование БУП  | Подпись   | Лебедева Т.Р.<br>Фамилия И.О.  |
| <b>РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:</b><br>Доцент департамента<br>недропользования и нефтегазового<br>дела<br>Должность, БУП | <br>Подпись | Тюкавкина О.В.<br>Фамилия И.О. |