

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ястребов Олег Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 31.05.2025 16:56:37  
Уникальный программный ключ:  
sa953a0120d891083f939673078ef1a98dae18a

**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**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(наименование дисциплины/модуля)

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

### **07.03.03 ДИЗАЙН АРХИТЕКТУРНОЙ СРЕДЫ**

(код и наименование направления подготовки/специальности)

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

### **ДИЗАЙН ПРОМЫШЛЕННЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ОБЪЕКТОВ**

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

**2025 г.**

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура» входит в программу бакалавриата «Дизайн промышленных и социальных объектов» по направлению 07.03.03 «Дизайн архитектурной среды» и изучается во 2, 4 семестрах 1, 2 курсов. Дисциплину реализует Кафедра физвоспитания и спорта. Дисциплина состоит из 2 разделов и 7 тем и направлена на изучение основ теории физической культуры, спорта и туризма, а также обучению самостоятельной двигательной активности студентов.

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<br>(в рамках данной дисциплины)                                                                                                                                                                                                                      |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-3 | Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде                                                      | УК-3.1 Определяет свою роль в команде, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели;<br>УК-3.2 Формулирует и учитывает в своей деятельности особенности поведения групп людей, выделенных в зависимости от поставленной цели;                                   |
| 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;<br>УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; |

## 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 | Прикладная физическая культура**;           |                                          |

| Шифр | Наименование компетенции                                                            | Предшествующие дисциплины/модули, практики*                                                                                                                                                                                                | Последующие дисциплины/модули, практики*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | профессиональной деятельности                                                       |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| УК-3 | Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде | <p><i>Иностранный язык**;</i><br/> <i>Русский язык (как иностранный)**;</i><br/> <i>Прикладная физическая культура**;</i><br/> <i>Русский язык для иностранных студентов;</i><br/> <i>Второй иностранный язык (практический курс);</i></p> | <p>Проектно-технологическая практика;<br/> <i>Иностранный язык в профессиональной деятельности**;</i><br/> <i>Русский язык (как иностранный) в профессиональной деятельности**;</i><br/> Материалы в архитектуре и дизайне;<br/> Инженерные системы и оборудование;<br/> <i>Менеджмент в промышленном дизайне**;</i><br/> Русский язык для иностранных студентов;<br/> Теория и практика перевода;<br/> Методика преподавания русского языка;</p> |

\* - 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  |
| Контактная работа, ак.ч.                  | 34           |    | 17          | 17 |
| Лекции (ЛК)                               | 0            |    | 0           | 0  |
| Лабораторные работы (ЛР)                  | 0            |    | 0           | 0  |
| Практические/семинарские занятия (СЗ)     | 34           |    | 17          | 17 |
| Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч. | 38           |    | 19          | 19 |
| Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч. | 0            |    | 0           | 0  |
| Общая трудоемкость дисциплины             | ак.ч.        | 72 | 36          | 36 |
|                                           | зач.ед.      | 2  | 1           | 1  |

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура» составляет «2» зачетные единицы.

Таблица 4.2. Виды учебной работы по периодам освоения образовательной программы высшего образования для очно-заочной формы обучения.

| Вид учебной работы                        | ВСЕГО, ак.ч. |    | Семестр(-ы) |    |
|-------------------------------------------|--------------|----|-------------|----|
|                                           |              |    | 2           | 4  |
| Контактная работа, ак.ч.                  | 34           |    | 17          | 17 |
| Лекции (ЛК)                               | 0            |    | 0           | 0  |
| Лабораторные работы (ЛР)                  | 0            |    | 0           | 0  |
| Практические/семинарские занятия (СЗ)     | 34           |    | 17          | 17 |
| Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч. | 38           |    | 19          | 19 |
| Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч. | 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                  |
| 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.                                                                                                              |                                                                                                                  |
| Спортивные объекты         | Объекты для проведения практических занятий по физической культуре и прикладной физической культуре, оснащенные комплектом специализированного спортивного оборудования и инвентаря:<br>- спортивные (тренажерные) залы;<br>- футбольный, теннисный корты;<br>- лыжная база;<br>- стадион;<br>- раздевалки;<br>- душевые. |                                                                                                                  |

## 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 QBL YKM.

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. Лебедева Т.Р. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике для студентов / Organising and staging athletics events vor RUDN students/ Лебедева Т.Р., Погорелова О.В., Бычков А.А.— Москва, РУДН, 2023 — 84 с.

6. Лубышев Е.А., Красильников А.А., Сергеева Ю.С. Самоконтроль в физической активности студентов. Издательство «Медиагруппа Хаск».2021-76 с.

7. Lubyshev E.A., Krasilnikov A.A. Overview Physical Education Course for International Students. Educational book. -М. Издательские решения.2024. 102 с.  
[https://www.litres.ru/book/a-a-krasilnikov-3287/overview-physical-education-course-for-international-70197772/?lfrom\\_processed=230737948](https://www.litres.ru/book/a-a-krasilnikov-3287/overview-physical-education-course-for-international-70197772/?lfrom_processed=230737948)

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. 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.

13. Поснов А.В., Хоккей для начинающих: учебное пособие по дисциплине "Физическая культура" / А.В. Поснов, Е.А. Милашечкина, Д.А. Потапов, А.С. Федосеев.- М.: РУДН, 2023. 117 с.

14. 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.

15. 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.

16. 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.

17. 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.

18. 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

<https://mega.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 «Знаниум» <https://znanium.ru/>

2. Базы данных и поисковые системы

- Sage <https://journals.sagepub.com/>

- Springer Nature Link <https://link.springer.com/>

- Wiley Journal Database <https://onlinelibrary.wiley.com/>

- Наукометрическая база данных Lens.org <https://www.lens.org>

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

1. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура».

\* - все учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины **в ТУИС!**

### **РАЗРАБОТЧИК:**

Доцент кафедры физического  
воспитания и спорта

*Должность, БУП*

*Подпись*

Сергеева Юлия Сергеевна

*Фамилия И.О.*

### **РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:**

Заведующий кафедрой  
физического воспитания и  
спорта

*Должность БУП*

*Подпись*

Лебедева Татьяна

Романовна

*Фамилия И.О.*

### **РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:**

Профессор

*Должность, БУП*

*Подпись*

Фазылзянова Гузалия

Ильгизовна

*Фамилия И.О.*