

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ястребов Олег Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.05.2025 09:36:01
Уникальный программный ключ:
sa953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

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

Филологический факультет

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование дисциплины/модуля)

Рекомендована МССН для направления подготовки/специальности:

45.03.02 ЛИНГВИСТИКА

(код и наименование направления подготовки/специальности)

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

ЛИНГВИСТИКА: ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

2025 г.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Прикладная физическая культура» входит в программу бакалавриата «Лингвистика: иностранные языки» по направлению 45.03.02 «Лингвистика» и изучается в семестре курса. Дисциплину реализует Кафедра физвоспитания и спорта. Дисциплина состоит из 2 разделов и 14 тем и направлена на изучение основ теории физической культуры, спорта и туризма, а также обучению самостоятельной двигательной активности студентов.

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности студентов, способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

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 Адекватно оценивает состояние здоровья и самочувствие, выбирает здоровьесберегающие технологии; УК-7.2 Поддерживает должный уровень физической подготовленности, пропагандирует физкультуру, активно участвует в спортивных мероприятиях; УК-7.3 В профессиональной деятельности планирует рабочее время для сочетания интеллектуальных и физических нагрузок, обеспечения высокой работоспособности;

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*
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		

* - 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
Контактная работа, ак.ч.	164		51	34	45	34
Лекции (ЛК)	0		0	0	0	0
Лабораторные работы (ЛР)	0		0	0	0	0
Практические/семинарские занятия (СЗ)	164		51	34	45	34
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	128		25	42	31	30
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.	36		9	9	9	9
Общая трудоемкость дисциплины	ак.ч.	328	85	85	85	73
	зач.ед.	0	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	Практический	1.1	Спортивные игры	СЗ
		1.2	ОФП с элементами силовой подготовки	СЗ
		1.3	ОФП с элементами легкой атлетики	СЗ
		1.4	ОФП с элементами оздоровительной гимнастики	СЗ
		1.5	ОФП с элементами единоборств	СЗ
		1.6	Оздоровительные виды физической активности для студентов с ослабленным здоровьем	СЗ
Раздел 2	Самостоятельная работа обучающихся	2.1	Физическая культура в производственной деятельности бакалавра и специалиста	СЗ
		2.2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	СЗ
		2.3	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	СЗ
		2.4	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	СЗ
		2.5	Основы здорового образа жизни студента. Особенности адаптации к физическим нагрузкам	СЗ
		2.6	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	СЗ
		2.7	Социально-биологические основы физической культуры	СЗ
		2.8	Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом	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 для проведения практических	

объекты	занятий по физической культуре и прикладной физической культуре, оснащенные комплектом специализированного спортивного оборудования и инвентаря: - спортивные (тренажерные) залы; - футбольный, теннисный корты; - лыжная база; - стадион; - раздевалки; - душевые.	
---------	---	--

* - 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 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. Lubyshhev 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

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 студентов / 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 культура» / 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

- 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/>

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

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!**

РАЗРАБОТЧИК:

Доцент кафедры физического
воспитания и спорта

Должность, БУП

Подпись

Сергеева Юлия Сергеевна

Фамилия И.О.

РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:

Заведующий кафедрой

Должность, БУП

Подпись

Лебедева Татьяна
Романовна [Б.](вн. совм.)

Заведую

Фамилия И.О.

РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:

Заведующий кафедрой

Должность, БУП

Подпись

Башкин Евгений
Брониславович

Фамилия И.О.