

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ястребов Олег Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 23.05.2025 13:51:18  
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**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

(наименование дисциплины/модуля)

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

### **52.05.04 Литературное творчество**

(код и наименование направления подготовки/специальности)

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

### **Сценарист кино и телевидения**

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

**2025 г.**

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в программу подготовки бакалавров по направлению **52.05.04 Литературное творчество** и изучается во 2, 4 семестрах 1, 2 курсов. Дисциплину реализует Кафедра физвоспитания и спорта. Дисциплина состоит из 1 раздела и 3 тем и направлена на изучение основ теории физической культуры и спорта

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 и спорт» 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. Вырабатывает стратегию сотрудничества и на ее основе организует отбор членов команды для достижения 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;<br>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 «Физическая культура и спорт» 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 и спорт».

*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 | Безопасность жизнедеятельности (с основами начальной военной подготовки);<br>Группа общей физической подготовки**;<br>Группы по видам спорта**; | Преддипломная практика;                  |

| Шифр | Наименование компетенции                                                            | Предшествующие дисциплины/модули, практики*                                                                              | Последующие дисциплины/модули, практики*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | профессиональной деятельности                                                       | <i>Адаптационная восстановительная группа**;</i>                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| УК-3 | Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде | <i>Группа общей физической подготовки**;<br/>Группы по видам спорта**;<br/>Адаптационная восстановительная группа**;</i> | Китайский бизнес в современной России;<br><i>Введение в специальную филологию**;</i><br><i>Литературная мысль Китая**;</i><br><i>Теоретическая грамматика Китая**;</i><br><i>Лексикология Китая**;</i><br><i>Стилистика**;</i><br><i>Древнекитайский язык (вэньянь)**;</i><br><i>Основы проектной деятельности (продвинутый курс)**;</i><br><i>Проектная деятельность в востоковедении (продвинутый курс)**;</i><br>Учебная практика;<br>Преддипломная практика;<br>Научно-исследовательская работа; |

\* - 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 и спорт» 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>                  | 34             |           | 17          | 17 |
| Лекции (ЛК)                                      | 0              |           | 0           | 0  |
| Лабораторные работы (ЛР)                         | 0              |           | 0           | 0  |
| Практические/семинарские занятия (СЗ)            | 34             |           | 17          | 17 |
| <i>Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.</i> | 20             |           | 10          | 10 |
| <i>Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.</i> | 18             |           | 9           | 9  |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>             | <b>ак.ч.</b>   | <b>72</b> | 36          | 36 |
|                                                  | <b>зач.ед.</b> | <b>2</b>  | 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                       | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | СЗ                  |
|               |                                 | 1.2                       | Показатели физического развития.                              | СЗ                  |
|               |                                 | 1.3                       | Показатели функционального состояния.                         | СЗ                  |

\* - заполняется только по **ОЧНОЙ** форме обучения: ЛК – лекции; ЛР – лабораторные работы; СЗ – семинарские занятия.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для изучения учебной дисциплины «Адаптационная восстановительная группа» в рамках реализации основных образовательных программ для всех специальностей/направлений подготовки ВО (специалитет, бакалавриат), реализуемых РУДН, в форме лекционных, методико-практических занятий, занятий по профессионально-прикладной подготовке требуется:

- учебная аудитория для занятий лекционного типа, оснащенная специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом);
- техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет);
- учебная аудитория для занятий семинарского типа, оснащенная специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом);
- техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

Для изучения учебной дисциплины «Адаптационная восстановительная группа» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы в форме практических занятий требуется наличие игровых спортивных залов, стадиона, залов силовой подготовки, залов для проведения оздоровительной гимнастики, раздевалок, душевых.

### 1. Спортивные залы:

- зал для лечебной физической культуры;
- большой спортивный зал;
- малый спортивный зал;
- зал бокса;
- фитнес-зал;

### 2. Тренажерные залы:

- тренажерный зал в физкультурно-оздоровительном комплексе для девушек;
- тренажерный зал в физкультурно-оздоровительном комплексе для юношей.

### 3. Большая спортивная арена (стадион с футбольным полем);

- малая спортивная арена в физкультурно-оздоровительном комплексе.

### 4. Лыжная база.

5. Стадион с футбольным полем и беговой дорожкой, прыжковой ямой; беговая дорожка в физкультурно-оздоровительном комплексе (открытый стадион с натуральным покрытием, беговыми дорожками, трибунами и универсальными площадками)

Оборудование спортивных залов: мячи волейбольные и баскетбольные, бадминтонные ракетки и воланы, волейбольные сетки, баскетбольные щиты, гимнастические палки.

Оборудование зала бокса: набивные мячи, груши.

Оборудование лыжной базы: лыжи, ботинки, палки, подготовленные лыжные трассы.

Оборудование стадиона: футбольные ворота, беговые дорожки с разметкой, прыжковая яма.

Оборудование залов силовой подготовки: беговые дорожки, тренажеры на свободных весах, блочные тренажеры, кардиотренажеры, грифы, диски, гантели, штанги, гимнастические палки, скакалки, скамейки.

Оборудование раздевалок: скамейки, шкафчики для одежды.

## **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>

- 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)

- 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)

- И.М. Андриенко. Строевая подготовка: учебник / И.М. Андриенко, А.А. Котов, А.В. Мойсеев, 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 .

2. Брюнина А.В., Мальченко А.Д. Особенности физического воспитания студентов специальной медицинской группы. Методические рекомендации к практическим занятиям. М.: РУДН, 2014 .

- Гонсалес С.Е. Вариативность содержания занятий по дисциплине физическая культура. Монография. М.: Изд. РУДН, 2013.

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

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

- Кислицын Ю.Л., Побыванец В.С., Бурмистров В.Н. Физическая культура в социально-биологической адаптации студентов. Справочное пособие. М.: Изд. РУДН, 2013 г.

- Коданева Л.Н. Организационно-методические основы физической культуры студентов с отклонениями в состоянии здоровья: Учебное пособие. – М.: ИД

Академии Жуковского, 2017. – 140 с.

- 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.

- Косякова Е.В. Функциональный тренинг для студентов первого года обучения: Учебное пособие. - Электронные текстовые данные. - М. : Изд-во РУДН, 2017. - 68 с

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

- 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.

- 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.

- Оляшев Н.В. Лыжная подготовка на учебных занятиях в вузе: учебное пособие / Н.В. Оляшев. – Москва: РУДН, 2019. 168 с.

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

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

- 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.

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

- 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.

- 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»

- ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.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. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура и спорт».
  - Рабочая тетрадь по дисциплине «Физическая культура».
  - Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт».

\* - 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 и спорт» представлены в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

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