

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ястребов Олег Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 25.05.2023 16:29:26  
Уникальный программный ключ:  
ca953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы»  
Институт гостиничного бизнеса и туризма  
(наименование основного учебного подразделения (ОУП)-разработчика ОП ВО)**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

---

**Прикладная физическая культура**  
(наименование дисциплины/модуля)

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

---

**43.03.02 «Туризм»**  
(код и наименование направления подготовки/специальности)

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

---

**Туроператорская и турагентская деятельность**  
(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

**2023 г.**

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

## 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. Определяет свой уровень физической подготовленности для выполнения поставленной цели; УК-7.2. Учитывает и поддерживает в своей социальной и профессиональной деятельности должный уровень физической подготовленности; УК-7.3. Анализирует возможные последствия от отсутствия должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к части, формируемой участниками образовательного процесса блока Б1 ОП ВО.

В рамках ОП ВО 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	Нет	<ul style="list-style-type: none"><li>Физическая культура</li><li>Подготовка и защита выпускной квалификационной работы</li></ul>

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

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

Общая трудоемкость дисциплины «Прикладная физическая культура» составляет 328 часов.

Таблица 4.1. Виды учебной работы по периодам освоения ОП ВО для **ОЧНОЙ** формы обучения

Вид учебной работы		ВСЕГО, ак.ч.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.
			1	2	3	4
<i>Контактная работа, ак.ч.</i>		<b>168</b>	<b>51</b>	<b>32</b>	<b>51</b>	<b>34</b>
в том числе:						
Лекции (ЛК)		-	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)		-	-	-	-	-
Практические/семинарские занятия (СЗ)		168	51	32	51	34
<i>Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.</i>		124	25	44	25	30
<i>Контроль (зачет с оценкой), ак.ч.</i>		9	9	9	9	9
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	ак.ч.	301	85	85	85	73
	зач.ед.	-	-	-	-	-

Таблица 4.2. Виды учебной работы по периодам освоения ОП ВО для **ОЧНО-ЗАОЧНОЙ** формы обучения\*

Вид учебной работы		ВСЕГО, ак.ч.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.
			1	2	3	4
<b>Контактная работа, ак.ч.</b>		<b>168</b>	<b>45</b>	<b>40</b>	<b>51</b>	<b>32</b>
в том числе:						
Лекции (ЛК)		-	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)		-	-	-	-	-
Практические/семинарские занятия (СЗ)		168	45	40	51	32
<i>Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.</i>		115	22	36	25	32
<i>Контроль (зачет с оценкой), ак.ч.</i>		45	18	9	9	9
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	ак.ч.	328	85	85	85	73
	зач.ед.	-	-	-	-	-

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 5.1. Содержание дисциплины (модуля) по видам учебной работы

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы)	Вид учебной работы*
Практический раздел	Тема 1. Легкая атлетика. Тема 2. Спортивные игры. Тема 3. Гимнастика. Тема 4. Лыжная подготовка. Тема 5. Самостоятельная работа студентов.	ПЗ

\* - заполняется только по **ОЧНОЙ** форме обучения: ЛК – лекции; ЛР – лабораторные работы; ПЗ – 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)
Семинарская	<p>Спортивные залы: верхний спортивный зал, нижний спортивный, зал бокса, фитнес-зал, зал для лечебной физической культуры, зал для лечебной физической культуры в Физкультурно-оздоровительном комплексе «Дружба».</p> <p>Тренажерные залы: тренажерный зал в ФОК «Дружба», тренажерный зал в физкультурно-оздоровительном комплексе для девушек, тренажерный зал в физкультурно-оздоровительном комплексе для юношей.</p> <p>Стадион с футбольным полем и беговой дорожкой; беговая дорожка в физкультурно-оздоровительном комплексе.</p> <p>Мегасфера с двумя футбольными полями.</p> <p>Оборудование спортивных залов: мячи волейбольные и баскетбольные, бадминтонные ракетки и воланы, волейбольные сетки, баскетбольные щиты, гимнастические палки. Оборудование фитнес-залов, залов для лечебной физической культуры: фитбол-мячи, эспандеры резиновые, бодибары, степ-платформы, гантели, набивные мячи.</p> <p>Оборудование зала бокса: набивные мячи, груши.</p> <p>Оборудование лыжной базы: лыжи, ботинки, палки, подготовленные лыжные трассы.</p> <p>Оборудование стадиона: футбольные ворота, беговые дорожки с разметкой, прыжковая яма.</p> <p>Оборудование залов силовой подготовки: беговые дорожки, тренажеры на свободных весах, блочные тренажеры, кардиотренажеры, грифы, диски, гантели, штанги, гимнастические палки, скакалки, скамейки.</p> <p>Оборудование раздевалок: скамейки, шкафчики для одежды.</p>	-
Для самостоятельной	<p>Спортивные залы: верхний спортивный зал, нижний спортивный, зал бокса, фитнес-зал, зал для лечебной физической культуры, зал</p>	-

Тип аудитории	Оснащение аудитории	Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)
работы обучающихся	<p>для лечебной физической культуры в Физкультурно-оздоровительном комплексе «Дружба».</p> <p>Тренажерные залы: тренажерный зал в ФОК «Дружба», тренажерный зал в физкультурно-оздоровительном комплексе для девушек, тренажерный зал в физкультурно-оздоровительном комплексе для юношей.</p> <p>Стадион с футбольным полем и беговой дорожкой; беговая дорожка в физкультурно-оздоровительном комплексе.</p> <p>Мегасфера с двумя футбольными полями.</p> <p>Оборудование спортивных залов: мячи волейбольные и баскетбольные, бадминтонные ракетки и воланы, волейбольные сетки, баскетбольные щиты, гимнастические палки. Оборудование фитнес-залов, залов для лечебной физической культуры: фитбол-мячи, эспандеры резиновые, бодибары, степ-платформы, гантели, набивные мячи.</p> <p>Оборудование зала бокса: набивные мячи, груши.</p> <p>Оборудование лыжной базы: лыжи, ботинки, палки, подготовленные лыжные трассы.</p> <p>Оборудование стадиона: футбольные ворота, беговые дорожки с разметкой, прыжковая яма.</p> <p>Оборудование залов силовой подготовки: беговые дорожки, тренажеры на свободных весах, блочные тренажеры, кардиотренажеры, грифы, диски, гантели, штанги, гимнастические палки, скакалки, скамейки.</p> <p>Оборудование раздевалок: скамейки, шкафчики для одежды.</p>	

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *Основная литература:*

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.]; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518668>

2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. <https://biblio-online.ru/book/elektivnye-kursy-po-fizicheskoy-kulture-prakticheskaya-podgotovka-447870>

*Дополнительная литература:*

3. Витун, В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург: ОГУ, 2015. - 103 с.: табл. - Библиогр. в кн. - [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101>

4. Мальченко А.Д. Легкая атлетика в вузе [Текст/Электронный ресурс]: Учебное пособие / А.Д. Мальченко. – Электронные текстовые данные. – М.: Изд-во РУДН, 2015. – 184 с. – ISBN 978-5-209-06437-4 [http://lib.rudn.ru/MegaPro2/UserEntry?Action=Rudn\\_FindDoc&id=445821&idb=0](http://lib.rudn.ru/MegaPro2/UserEntry?Action=Rudn_FindDoc&id=445821&idb=0)

5. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>

8. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. <https://biblio-online.ru/book/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-444895>

9. Фомин, Е.В. Волейбол: начальное обучение: учебное пособие / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. - Москва: Спорт, 2015. - 88 с.: ил. - (Спорт в школе). - Библиогр. в кн. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430415>

6. Ярошенко, Е.В. Баскетбол: 10 ступеней совершенствования: учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 121 с.: ил. - Библиогр. в кн. - [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426542>

*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://sib-analitic.narod.ru/info\\_text.html](http://sib-analitic.narod.ru/info_text.html) - оценка физиологического состояния, работоспособности, компьютерные программы по оценке физического состояния человек

- [http://www.olimppress.ru/item\\_148.htm](http://www.olimppress.ru/item_148.htm) - книги по спорту

- <http://www.infosport.ru/press/tpfk/1998N11-12/p34-38.htm> -

общепрофессиональная дисциплина «Менеджмент в физической культуре и спорте»: проблемы, пути их решения и перспективы.

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. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся по освоению дисциплины.

2. Методические рекомендации по обеспечению доступности освоения программы обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

\* - 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**

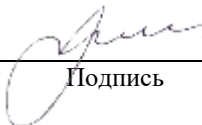
Оценочные материалы и балльно-рейтинговая система\* оценивания уровня сформированности компетенций (части компетенций) по итогам освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» представлены в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

\* - ОМ и БРС формируются на основании требований соответствующего локального нормативного акта РУДН (положения/порядка).

### **РАЗРАБОТЧИКИ:**

**Преподаватель**

\_\_\_\_\_  
Должность, БУП

  
\_\_\_\_\_  
Подпись

**М.Г. Баранов**

\_\_\_\_\_  
Фамилия И.О.

\_\_\_\_\_  
Должность, БУП

\_\_\_\_\_  
Подпись

\_\_\_\_\_  
Фамилия И.О.

\_\_\_\_\_  
Должность, БУП

\_\_\_\_\_  
Подпись

\_\_\_\_\_  
Фамилия И.О.

**РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:**

**Зам. директора по УМР**

Наименование БУП



Подпись

**Л.В. Куклина**

Фамилия И.О.

**РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:**

**Зав. кафедрой туризма и  
гостиничного дела**

Должность, БУП



Подпись

**О.Ю. Зевеке**

Фамилия И.О.