

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ястребов Олег Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 15.05.2026 17:11:25  
Уникальный программный ключ:  
ca953a01204891083f939673078ef1a989dae18a

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы»  
Факультет гуманитарных и социальных наук  
(наименование основного учебного подразделения (ОУП)-разработчика ОП ВО)**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(наименование дисциплины/модуля)

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

### **39.03.01 СОЦИОЛОГИЯ**

(код и наименование направления подготовки/специальности)

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

### **СОЦИОЛОГИЯ**

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

**2026 г.**

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура» входит в программу бакалавриата «Социология» по направлению 39.03.01 «Социология» и изучается во 2, 4 семестрах 1, 2 курсов. Дисциплину реализует Кафедра физвоспитания и спорта. Дисциплина состоит из 2 разделов и 9 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, 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 (в рамках данной дисциплины)
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;; УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;; 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» 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 профессиональной деятельности	<i>Прикладная физическая культура**;</i>	

\* - 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
<i>Контактная работа, ак.ч.</i>	30		17	13
Лекции (ЛК)	0		0	0
Лабораторные работы (ЛР)	0		0	0
Практические/семинарские занятия (СЗ)	30		17	13
<i>Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.</i>	42		19	23
<i>Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.</i>	0		0	0
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>ак.ч.</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
	<b>зач.ед.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

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
<i>Контактная работа, ак.ч.</i>	33		20	13
Лекции (ЛК)	0		0	0
Лабораторные работы (ЛР)	0		0	0
Практические/семинарские занятия (СЗ)	33		20	13
<i>Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.</i>	21		7	14
<i>Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.</i>	18		9	9
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>ак.ч.</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
	<b>зач.ед.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Наименование темы		Содержание темы	Вид учебной работы*
Раздел 1	Методико-практический	1.1	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	СЗ
		1.2	Показатели физического развития	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Методы оценки коррекции осанки и телосложения.	СЗ
		1.3	Показатели функционального состояния	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.	СЗ
		1.4	Показатели физической подготовленности	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	СЗ
		1.5	Показатели физической работоспособности	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной деятельности.	СЗ
		1.6	Показатели психофизиологического состояния	Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями.	СЗ
		1.7	Физическая культура в производственной деятельности бакалавра и специалиста	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально - прикладной физической подготовки. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.	СЗ
Раздел 2	Контрольный раздел	2.1	Тестирование теоретических знаний	Выполнение тестов в системе ТУИС.	СЗ
		2.2	Зачетное задание	Составление дневника самоконтроля	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.	ФОК РУДН
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.	ФОК РУДН
Спортивные объекты	Объекты для проведения практических 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.	ФОК РУДН

\* - аудитория для самостоятельной работы обучающихся указывается **ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

*Основная литература:*

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие. - 4-е изд., стереотип. - М.: КноРус, 2016. - 239 с.

2. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура: Учебник для бакалавров. – М.: Юрайт, 2016.

*Дополнительная литература:*

1. Валуго А.С., Лебедева Т.Р., Дугблей А.Д. Учебно-методическое пособие по настольному теннису для студентов высших учебных заведений. М.: Спутник+. 2025, 63 с.

2. Дугблей А.Д., Лубышев Е.А., Сергеева Ю.С. Физическая культура в России: управление, воспитание, цифровизация. М.: Спутник+. 2025, 50 с.

3. Дугблей А.Д., Потапов Д.А., Милашечкин В.С. Спортивные игры в ВУЗе. М.:

РУДН. 2022, 120 с.

4. Дугблей А.Д., Эмих А.И. Развитие физических качеств футболистов с использованием специфических средств спортивной тренировки. М.: Изд-во РУДН. 2020, 56 с.

5. Канаев Егор Олегович, Тимофеева Ольга Владимировна. Спортивная борьба в высших учебных заведениях: особенности подготовки. М.: РУДН. 2021, 149 с.

6. Куницына Е.А., Милашечкина Е.А., Милашечкина В.В., Дугблей А.Д. Прикладное плавание. М.: РУДН. 2024, 186 с.

7. Лебедева Т.Р., Погорелова О.В., Бычков А.А. Обучение технике спринтерского бега студентов вуза. М.: РУДН. 2022, 73 с.

8. Лубышев Е.А., Красильников А.А., Сергеева Ю.С. Самоконтроль в физической активности студентов. М.: Медиагруппа "ХАСК". 2021, 32 с.

9. Милашечкина Е.А., Кривенков А.А., Русанов А.В. Функциональная тренировка для студентов. М.: РУДН. 2022, 105 с.

10. Милашечкина Е.А., Милашечкин В.С., Журавлева Ю.С. Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания студентов специального медицинского отделения. М.: Изд-во РУДН. 2020, 140 с.

11. Орёл О.А., Лебедева Т.Р. Кинезитерапия при сколиозе. М.: РУДН. 2024, 78 с.

12. Поснов А.В., Милашечкина Е.А., Потапов Д.А., Федосеев А.С. Хоккей для начинающих. М.: РУДН. 2023, 120 с.

13. Размахова С.Ю. Основные термины и понятия теории физической культуры. М.: Изд-во РУДН. 2020, 96 с.

14. Тимофеева О.В., Размахова С.Ю. Организация и содержание секционных занятий в тренажерном зале для студенток вуза. М.: РУДН. 2020, 92 с.

15. Тимофеева Ольга Владимировна, Эпп Татьяна Ивановна. Чирлидинг и чир спорт. Теория. Методика. Практика. М.: РУДН. 2023, 208 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/>

- 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 «Физическая культура».

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

**РАЗРАБОТЧИК:**

Доцент

*Должность, БУП*

*Подпись*

Сергеева Юлия Сергеевна

*Фамилия И.О.*

**РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:**

Заведующий кафедрой

*Должность БУП*

*Подпись*

Лебедева Татьяна

Романовна

*Фамилия И.О.*

**РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:**

Заведующий кафедрой

*Должность, БУП*

*Подпись*

Нарбут Николай Петрович

*Фамилия И.О.*