Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ястребов Олег Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 25.05.2026 10:23:21
Уникальный программный ключ:
ca953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

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

**Аграрно-технологический институт**
(наименование основного учебного подразделения (ОУП)-разработчика ОП ВО)

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(наименование дисциплины/модуля)

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

## 27.03.01 СТАНДАРТИЗАЦИЯ И МЕТРОЛОГИЯ
(код и наименование направления подготовки/специальности)

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

## БИЗНЕС-СТАНДАРТИЗАЦИЯ
(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

**2026 г.**

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Прикладная физическая культура» входит в программу бакалавриата «Бизнес-стандартизация» по направлению 27.03.01 «Стандартизация и метрология» и изучается в семестре курса. Дисциплину реализует Кафедра физвоспитания и спорта. Дисциплина состоит из 1 раздела и 5 тем и направлена на изучение основ теории физической культуры, спорта и туризма, а также обучению самостоятельной двигательной активности студентов.

Целью освоения дисциплины является является формирование физической культуры личности и способность направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, 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 Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека;<br>УК-7.2 Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья; |

## 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.* | *170* | | *51* | *34* | *51* | *34* |
| Лекции (**ЛК**) | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Лабораторные работы (**ЛР**) | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Практические/семинарские занятия (**СЗ**) | 170 | | 51 | 34 | 51 | 34 |
| *Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.* | *158* | | *31* | *48* | *31* | *48* |
| *Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.* | *0* | | *0* | *0* | *0* | *0* |
| **Общая трудоемкость дисциплины** | **ак.ч.** | ***328*** | *82* | *82* | *82* | *82* |
| | **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 | Наименование темы | | Содержание темы | Вид учебной работы* |
|---|---|---|---|---|---|
| Раздел 1 | Практический | 1.1 | Легкая атлетика | История возникновения и виды легкой атлетики. Техника бега на различные дистанции. Правила выполнения прыжков в длину и высоту. Эстафетный бег. | СЗ |
| | | 1.2 | Спортивные игры | Волейбол, баскетбол и футбол. Тактические действия в защите и нападении. Командное взаимодействие. Правила, основы техники, тактические и командные действия. Сочетание технической подготовки (передачи, броски, ведение) с развитием оперативного мышления. Формирование коммуникативных навыков в коллективе. | СЗ |
| | | 1.3 | Гимнастика | Основы строевых и общеразвивающих упражнений. Акробатика и упражнения на снарядах. Развитие гибкости, силовой выносливости и координации. Формирование правильной осанки. Построения и перестроения, повороты на месте и в движении, передвижения. Базовые шаги аэробики, комплексы ритмической гимнастики, функциональные тренировки, стретчинг и профилактика травм. | СЗ |
| | | 1.4 | Лыжный спорт | Способы передвижения на лыжах (классический и коньковый стили). Техника подъемов, спусков и торможений. Подбор инвентаря и мазей. Требования безопасности при низких температурах. Методика тренировки лыжника. | СЗ |
| | | 1.5 | Самостоятельная работа студентов | Методика самоконтроля за состоянием здоровья. Оставление индивидуальных программ тренировок. Алгоритм самостоятельного освоения новых двигательных действий. Использование мобильных приложений и фитнес-трекеров для мониторинга физической активности. Отработка технических приемов. Ведение дневника самоконтроля. Подготовка рефератов и выполнение теоретических заданий. | 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:<br>- спортивные (тренажерные) залы;<br>- футбольный, теннисный корты;<br>- лыжная база;<br>- стадион;<br>- раздевалки;<br>- душевые. | ФОК РУДН |

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

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

*Основная литература:*

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.Физическая культура: Учебник для бакалавров. – М.: Юрайт, 2014.

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

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

*Дополнительная литература:*

1. Валюго 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
- 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 «Прикладная физическая культура».

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

**РАЗРАБОТЧИКИ:**

| | | |
|---|---|---|
| Ассистент | | Русанов Андрей Вячеславович |
| *Должность, БУП* | *Подпись* | *Фамилия И.О.* |
| Доцент | | Дугблей Аллан Джоакимович |
| *Должность, БУП* | *Подпись* | *Фамилия И.О* |
| Инструктор | | Поснов Андрей Валерьевич |
| *Должность, БУП* | *Подпись* | *Фамилия И.О* |

**РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:**

| | | |
|---|---|---|
| Заведующий кафедрой | | Лебедева Татьяна Романовна |
| *Должность БУП* | *Подпись* | *Фамилия И.О.* |

**РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:**

| | | |
|---|---|---|
| Доцент | | Гурина Регина Равильевна |
| *Должность, БУП* | *Подпись* | *Фамилия И.О.* |