

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ястребов Олег Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 27.05.2026 15:00:46  
Уникальный программный ключ:  
ca953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

**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**

(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)

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура» входит в программу бакалавриата «Лингвистика: иностранные языки» по направлению 45.03.02 «Лингвистика» 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 Адекватно оценивает состояние здоровья и самочувствие, выбирает здоровьесберегающие технологии;<br>УК-7.2 Поддерживает должный уровень физической подготовленности, пропагандирует физкультуру, активно участвует в спортивных мероприятиях;<br>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 «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. | Прикладная физическая культура**;           |  |

\* - 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) | Семестр(-ы) |
|---|--------------|----|-------------|-------------|
|   |              |    | 2           | 4           |
| Контактная работа, ак.ч                   | 34           |    | 17          | 17          |
| Лекции (ЛК)                               | 0            |    | 0           | 0           |
| Лабораторные работы (ЛР)                  | 0            |    | 0           | 0           |
| Практические/семинарские занятия (СЗ)     | 34           |    | 17          | 17          |
| Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч. | 20           |    | 10          | 10          |
| Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч. | 18           |    | 9           | 9           |
| Общая трудоемкость дисциплины ак.ч.       | ак.ч.        | 72 | 36          | 36          |
|   | зач.ед.      | 2  | 1           | 1           |

## 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                                     | Методики самооценки физической работоспособности.  | 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 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:<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. Лях В. И. Теория и методика физической культуры : учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. И. Лях, А. А. Золотов, В. П. Попов.

### 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., Миласечкин 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., Миласечкина Е.А., Миласечкина 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. Миласечкина Е.А., Кривенков А.А., Русанов А.В. Функциональная тренировка для студентов. М.: РУДН. 2022, 105 с.

10. Миласечкина Е.А., Миласечкин 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/>
- 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 «Физическая культура».

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

**РАЗРАБОТЧИКИ**

Доцент

---

Должность

**РАЗРАБОТЧИКИ**

Инструктор по физической культуре и спорту

---

Должность

**РУКОВОДИТЕЛЬ БУП**

Заведующий кафедрой

---

Должность

**РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО**

---

Должность

Тимофеева О.В.

---

Фамилия И.О

Поснов А.В.

---

Фамилия И.О

Лебедева Т.Р.

---

Фамилия И.О

Эбзеева Ю.Н.

---

Фамилия И.О