

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ястребов Олег Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.05.2026 17:01:15
Уникальный программный ключ:
sa953a01204891083f939673078ef1a989aae18a

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование дисциплины/модуля)

Рекомендована МССН для направления подготовки/специальности:

01.03.02 ПРИКЛАДНАЯ МАТЕМАТИКА И ИНФОРМАТИКА

(код и наименование направления подготовки/специальности)

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

ПРИКЛАДНАЯ МАТЕМАТИКА И ПРОГРАММИРОВАНИЕ

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

2026 г.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Прикладная физическая культура» входит в программу бакалавриата «Прикладная математика и программирование» по направлению 01.03.02 «Прикладная математика и информатика» 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 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 Оценивает свои ресурсы, их пределы и должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной деятельности;

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
<i>Контактная работа, ак.ч.</i>	175		54	36	51	34
Лекции (ЛК)	0		0	0	0	0
Лабораторные работы (ЛР)	0		0	0	0	0
Практические/семинарские занятия (СЗ)	175		54	36	51	34
<i>Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.</i>	153		31	49	34	39
<i>Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.</i>	0		0	0	0	0
Общая трудоемкость дисциплины	ак.ч.	328	85	85	85	73
	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.	нет
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.	нет

* - 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. – М.: Издательский центр «Академия», 2021, 368 с.

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

- 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 «Прикладная физическая культура».

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

РАЗРАБОТЧИКИ:

Ассистент

Должность, БУП

Подпись

Милашечкин Виталий
Сергеевич

Фамилия И.О.

Инструктор по физической
культуре и спорту

Должность, БУП

Подпись

Чужинин Антон Олегович

Фамилия И.О.

РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:

Заведующий кафедрой

Должность БУП

Подпись

Лебедева Татьяна
Романовна

Фамилия И.О.

РУКОВОДИТЕЛИ ОП ВО:

Научный руководитель

Должность, БУП

Подпись

Скубачевский Александр
Леонидович

Фамилия И.О.

Доцент

Должность, БУП

Подпись

Галахов Евгений
Игоревич

Фамилия И.О.