

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ястребов Олег Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.04.2026 15:32:04
Уникальный программный ключ:
ca953a0120d891083f939673078ef1a989bae18a

**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:

46.03.01 ИСТОРИЯ

(код и наименование направления подготовки/специальности)

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

ИСТОРИЯ

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

2026 г.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура» входит в программу бакалавриата «История» по направлению 46.03.01 «История» 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; |

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> | 31 | | 14 | 17 |
| Лекции (ЛК) | 0 | | 0 | 0 |
| Лабораторные работы (ЛР) | 0 | | 0 | 0 |
| Практические/семинарские занятия (СЗ) | 31 | | 14 | 17 |
| <i>Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.</i> | 41 | | 22 | 19 |
| <i>Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.</i> | 0 | | 0 | 0 |
| Общая трудоемкость дисциплины | 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 | 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

- ЭБС «Знаниум» <https://znaniyum.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 кафедры
физвоспитания и спорта

Должность, БУП

Подпись

Сергеева Юлия Сергеевна

Фамилия И.О.

РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:

Заведующий кафедрой
физвоспитания и спорта

Должность БУП

Подпись

Лебедева Татьяна

Романовна

Фамилия И.О.

РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:

Профессор кафедры истории
России

Должность, БУП

Подпись

Мосейкина Марина

Николаевна

Фамилия И.О.