

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ястребов Олег Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.05.2026 18:33:21
Уникальный программный ключ:
ca953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

**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

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование дисциплины/модуля)

Рекомендована МССН для направления подготовки/специальности:

41.03.04 ПОЛИТОЛОГИЯ

(код и наименование направления подготовки/специальности)

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

ПОЛИТОЛОГИЯ

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

2025 г.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Прикладная физическая культура» входит в программу бакалавриата «Политология» по направлению 41.03.04 «Политология» и изучается в семестре курса. Дисциплину реализует Кафедра физвоспитания и спорта. Дисциплина состоит из 2 разделов и 14 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 студентов, способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для 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 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 «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> | 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 |
| <i>Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.</i> | 158 | | 31 | 48 | 31 | 48 |
| <i>Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.</i> | 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 | Содержание раздела (темы) | | Вид учебной работы* |
|---------------|------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Раздел 1 | Практический | 1.1 | Спортивные игры | СЗ |
| | | 1.2 | ОФП с элементами силовой подготовки | СЗ |
| | | 1.3 | ОФП с элементами легкой атлетики | СЗ |
| | | 1.4 | ОФП с элементами оздоровительной гимнастики | СЗ |
| | | 1.5 | ОФП с элементами единоборств | СЗ |
| | | 1.6 | Оздоровительные виды физической активности для студентов с ослабленным здоровьем | СЗ |
| Раздел 2 | Самостоятельная работа обучающихся | 2.1 | Физическая культура в производственной деятельности бакалавра и специалиста | СЗ |
| | | 2.2 | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности | СЗ |
| | | 2.3 | Средства физической культуры в регулировании работоспособности | СЗ |
| | | 2.4 | Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания | СЗ |
| | | 2.5 | Основы здорового образа жизни студента. Особенности адаптации к физическим нагрузкам | СЗ |
| | | 2.6 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | СЗ |
| | | 2.7 | Социально-биологические основы физической культуры | СЗ |
| | | 2.8 | Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом | 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. | |
| 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. | |
| Спортивные | Объекты для проведения практических | |

| | | |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| объекты | 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. | |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

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

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю. А. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8.

2. Конеева Е. В. Физическая культура: учебник для вузов; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2.

Дополнительная литература:

1. Дугблей, А. Д. Спортивные игры в вузе / А. Д. Дугблей, Д. А. Потапов, В. С. Милашечкин. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2022. – 120 с. – ISBN 978-5-209-10815-3. – EDN QBLVKM.

2. Журавлева Ю. С. ОФП с элементами оздоровительной аэробики в учебном процессе Вуза. Учебное пособие М.: Изд-во РУДН, 2019. 84 с.

3. Журавлева Ю. С. Морфофункциональное обеспечение двигательной активности студента. Учебное пособие М.: Изд-во РУДН, 2019. 144 с.

4. Лебедева, Т. Р. Обучение технике спринтерского бега студентов вуза: Учебное пособие для студентов, преподавателей вузов / Т. Р. Лебедева, О. В. Погорелова, А. А. Бычков. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2022. – 73 с. – ISBN 978-5-209-10991-4. – EDN RWMMNE.

5. Лебедева Т.Р. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике для студентов / Organising and staging athletics events vor RUDN students/ Лебедева Т.Р., Погорелова О.В., Бычков А.А.– Москва, РУДН, 2023 – 84 с.

6. Лубышев Е.А., Красильников А.А., Сергеева Ю.С. Самоконтроль в физической активности студентов. Издательство «Медиагруппа Хакс».2021-76 с.

7. Lubyshv E.A., Krasilnikov A.A. Overview Physical Education Course for International Students. Educational book. -М. Издательские решения.2024. 102 с. https://www.litres.ru/book/a-a-krasilnikov-3287/overview-physical-education-course-for-international-70197772/?lfrom_processed=230737948

8. Лубышев, Е. А. Самоконтроль в физической активности студентов: учебно-методическое пособие / Е. А. Лубышев, А. А. Красильников, Ю. С. Сергеева. – Москва: Медиагруппа «ХАКС», 2021. – 32 с. – EDN HFCPTL5.

9. Милашечкина, Е. А. Функциональная тренировка для студентов: Учебное пособие по дисциплине «Физическая культура» / Е. А. Милашечкина, А. А. Кривенков, А. В. Русанов. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2022. – 105 с. – ISBN 978-5-209-11000-2. – EDN AWRLRM.

10. Милашечкина Е.А., Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания студентов специального медицинского отделения: учебное пособие по дисциплине «Физическая культура / Е.А. Милашечкина, В.С. Милашечкин,

Ю.С. Журавлева». – Москва: РУДН, 2020. – 140 с.

11. Оляшев, Н. В. Бадминтон в системе физического воспитания студентов / Н. В. Оляшев. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2020. – 120 с. – ISBN 978-5-209-09657-3. – EDN LDILWA.

12. Оляшев, Н. В. Лыжная подготовка на учебных занятиях в вузе / Н. В. Оляшев. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2019. – 168 с. – ISBN 978-5-209-08807-3. – EDN GCIRUW.

13. Поснов А.В., Хоккей для начинающих: учебное пособие по дисциплине "Физическая культура" / А.В. Поснов, Е.А. Милашечкина, Д.А. Потапов, А.С. Федосеев.- М.: РУДН, 2023. 117 с.

14. Потапов, Д. А. Подвижные игры в системе технической подготовки баскетболистов / Д. А. Потапов, Е. А. Милашечкина. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2019. – 73 с. – ISBN 978-5-209-10053-9. – EDN IPRHQQ.

15. Тимофеева, О. В. Классическая аэробика в системе физического воспитания студенток / О. В. Тимофеева, А. Д. Мальченко. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2019. – 104 с. – ISBN 978-5-209-08565-2. – EDN HEAWUP.

16. Шулятьев, В. М. Техничко-тактическая подготовка футболистов в условиях вуза / В. М. Шулятьев, А. Д. Дугблей, А. Д. Мальченко. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2019. – 144 с. – EDN ZEFZOX.

17. Шулятьев В.М. Обучение техническим приемам студентов-волейболистов: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» / авт.-сост.: В.М. Шулятьев, А.А. Сопарев. – Москва: РУДН, 2020. 108 с.

18. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): в 3-х томах. / К.М. Смышнов, О. В. Резенькова, Л. В. Белова, Д. Д. Кучукова. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2020. – 126 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!**

РАЗРАБОТЧИК:

Доцент кафедры физического
воспитания и спорта

Должность, БУП

Подпись

Сергеева Юлия Сергеевна

Фамилия И.О.

РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:

Заведующий кафедрой

Должность БУП

Подпись

Лебедева Татьяна
Романовна [Б](вн. совм.)

Заведую

Фамилия И.О.

РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:

Профессор

Должность, БУП

Подпись

Почта Юрий Михайлович

Фамилия И.О.