

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ястребов Олег Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 10.02.2026 16:08:32  
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**

### **ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(наименование дисциплины/модуля)

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

### **37.05.01 КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

(код и наименование направления подготовки/специальности)

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

### **КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ. ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ**

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

**2024 г.**

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Прикладная физическая культура» входит в программу специалитета «Клиническая психология. Психология здоровья» по направлению 37.05.01 «Клиническая психология» и изучается в семестре курса. Дисциплину реализует Кафедра физвоспитания и спорта. Дисциплина состоит из 2 разделов и 14 тем и направлена на изучение компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

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<br>(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;<br>УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;<br>УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной 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 |   | Психология здоровья;<br>Психология профессионального здоровья; |

| <b>Шифр</b> | <b>Наименование компетенции</b> | <b>Предшествующие дисциплины/модули, практики*</b> | <b>Последующие дисциплины/модули, практики*</b> |
|-------------|---------------------------------|--|---|
|             | 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>                  | 180            |            | 54          | 36 | 54 | 36 |
| Лекции (ЛК)                                      | 0              |            | 0           | 0  | 0  | 0  |
| Лабораторные работы (ЛР)                         | 0              |            | 0           | 0  | 0  | 0  |
| Практические/семинарские занятия (СЗ)            | 180            |            | 54          | 36 | 54 | 36 |
| <i>Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.</i> | 112            |            | 19          | 37 | 19 | 37 |
| <i>Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.</i> | 36             |            | 9           | 9  | 9  | 9  |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>             | <b>ак.ч.</b>   | <b>328</b> | 82          | 82 | 82 | 82 |
|  | <b>зач.ед.</b> | <b>0</b>   | 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:<br>- спортивные (тренажерные) залы;<br>- футбольный, теннисный корты;<br>- лыжная база;<br>- стадион;<br>- раздевалки;<br>- 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 QBL YKM.

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

6. 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.

7. 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

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. 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.

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

14. 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

<http://lib.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 «Троицкий мост»

2. Базы данных и поисковые системы

- электронный фонд правовой и нормативно-технической документации

<http://docs.cntd.ru/>

- поисковая система Яндекс <https://www.yandex.ru/>

- поисковая система Google <https://www.google.ru/>

- реферативная база данных SCOPUS

<http://www.elsevierscience.ru/products/scopus/>

*Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся при освоении дисциплины/модуля\*:*

1. Курс лекций по дисциплине «Прикладная физическая культура».

2. Рабочая тетрадь по дисциплине «Прикладная физическая культура».

3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

«Прикладная физическая культура»

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

## **8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Оценочные материалы и балльно-рейтинговая система\* оценивания уровня сформированности компетенций (части компетенций) по итогам освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» представлены в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

\* - ОМ и БРС формируются на основании требований соответствующего локального нормативного акта РУДН.

**РАЗРАБОТЧИКИ:**

|                             |                      |  |
|-----------------------------|----------------------|--|
| <hr/> <i>Должность, БУП</i> | <hr/> <i>Подпись</i> | <hr/> Сергеева Юлия Сергеевна<br><i>Фамилия И.О.</i> |
| <hr/> <i>Должность, БУП</i> | <hr/> <i>Подпись</i> | <hr/> Сергеева Юлия Сергеевна<br><i>Фамилия И.О.</i> |
| <hr/> <i>Должность, БУП</i> | <hr/> <i>Подпись</i> | <hr/> Сергеева Юлия Сергеевна<br><i>Фамилия И.О.</i> |

**РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:**

|   |                      |  |
|---|----------------------|--|
| <hr/> Заведующий кафедрой<br><i>Должность БУП</i> | <hr/> <i>Подпись</i> | <hr/> Лебедева Татьяна<br>Романовна<br><i>Фамилия И.О.</i> |
|---|----------------------|--|

**РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:**

|  |                      |  |
|--|----------------------|--|
| <hr/> Заведующий кафедрой<br><i>Должность, БУП</i> | <hr/> <i>Подпись</i> | <hr/> Башкин Евгений<br>Брониславович<br><i>Фамилия И.О.</i> |
|--|----------------------|--|