

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ястребов Олег Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.06.2026 10:36:30
Уникальный программный ключ:
ca953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы»**

Инженерная академия

(наименование основного учебного подразделения (ОУП) – разработчика ОП ВО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

(наименование дисциплины/модуля)

Рекомендована МССН для направления подготовки/специальности:

27.03.02 УПРАВЛЕНИЕ КАЧЕСТВОМ

(код и наименование направления подготовки/специальности)

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

УПРАВЛЕНИЕ КАЧЕСТВОМ ТРАНСПОРТНЫХ СИСТЕМ

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в программу бакалавриата «Управление качеством транспортных систем» по направлению 27.03.02 «Управление качеством» 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 и спорт» 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; 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 «Физическая культура и спорт» 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 и спорт».

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	Группа общей физической подготовки**; Группы по видам спорта**; Адаптационная восстановительная группа**;	

* - 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 и спорт» 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	33		16	17
Лекции (ЛК)	0		0	0
Лабораторные работы (ЛР)	0		0	0
Практические/семинарские занятия (СЗ)	33		16	17
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	39		20	19
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.	0		0	0
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	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	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	оснащенные специализированной мебелью, техническими средствами: видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран, имеется выход в сеть Интернет. Программное обеспечение: продукты Microsoft (ОС, пакет офисных приложений, в т. ч. MS Office/Office 365, Teams)
	Большой спортивный зал для занятий общей физической подготовкой	Оборудование: мячи волейбольные и баскетбольные, бадминтонные ракетки и воланы, волейбольные сетки, баскетбольные щиты, гимнастические палки
	Малый спортивный зал для занятий общей физической подготовки	Оборудование: мячи волейбольные и баскетбольные, бадминтонные ракетки и воланы, волейбольные сетки, баскетбольные щиты, гимнастические палки
	Зал бокса для занятий общей физической подготовкой	Оборудование зала бокса: набивные мячи, груши
	Фитнес зал для занятий общей физической подготовки	Оборудование: фитбол-мячи, эспандеры резиновые, бодибары, степ-платформы, гантели, набивные мячи.
	Тренажерный зал для девушек для занятий общей физической подготовки	Оборудование: беговые дорожки, тренажеры на свободных весах, блочные тренажеры, кардиотренажеры, грифы, диски, гантели, штанги, гимнастические палки, скакалки, скамейки.
	Тренажерный зал для юношей	Оборудование: беговые дорожки, тренажеры на свободных весах, блочные тренажеры, кардиотренажеры, грифы, диски, гантели, штанги, гимнастические палки, скакалки, скамейки.
	Зал для лечебной физической культуры	Оборудование: фитбол-мячи, эспандеры резиновые, бодибары, степ-платформы, гантели, набивные мячи
	Малая спортивная арена для занятий общей физической подготовки	Оборудование: футбольные ворота, беговые дорожки с разметкой, прыжковая яма
	Лыжная база	Оборудование: лыжи, ботинки, палки, подготовленные лыжные трассы
Стадион в составе физкультурно-оздоровительного комплекса	футбольное поле и беговая дорожка, прыжковой ямой; беговая дорожка (открытый стадион с натуральным покрытием, беговыми дорожками, трибунами и универсальными площадками)	

Для самостоятельной работы	Конструкторское бюро	Комплект специализированной мебели; Рабочая станция на базе системного блока в сборе и монитора /Монитор BENQ 24,1" Корпус Aerocool Qs-182 черный (УФ-00000000003943) - 15 шт. Проектор EPSON EH-TW 3200 (00000000012837). Коммутатор 16 портов (УФ-00000000002722).
	Компьютерный класс - учебная аудитория для практической подготовки, лабораторно-практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также самостоятельной работы	Комплект специализированной мебели; (в т.ч. электронная доска); мультимедийный проектор BenqMP610; экран моторизованный Sharp 228*300; доска аудиторная поворотная; Комплект ПК iRU Corp 317 TWR i7 10700/16GB/SSD240GB/2TB 7.2K/ GTX1660S-6GB /WIN10PRO64/ BLACK + Комплект Logitech Desktop MK120, (Keyboard&mouse), USB, [920-002561] + Монитор HP P27h G4 (7VH95AA#ABB) (УФ-00000000059453)- 5шт., Компьютер Pirit Doctrin4шт., ПО для ЭВМ LiraServis Academic Set 2021 Состав пакета ACADEMIC SET: программный комплекс "ЛИРА-САПР FULL". программный комплекс "МОНОМАХ-САПР PRO". программный комплекс "ЭСПРИ.

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

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура: Учебник для бакалавров. – М.: Юрайт, 2014.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие. - 4-е изд., стереотип. - М. :КноРус, 2016. - 239 с.
3. 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://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:*

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