МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»

Антрацитовский институт геосистем и технологий

Кафедра инженерии и общеобразовательных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Антрацитовского института
геосистем и технологий
_____ доц. Крохмалёва Е.Г.
«__» _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

По дисциплине Физическая культура

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Профиль Психология в социальной сфере и образовании

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00905984665DF3300DF9CEA40614502B5A
Действителен 16.10.2025 - 09.01.2027
Владелец КРОХМАЛЕВА ЕЛЕНА ГЕОРГИЕВНА

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки 37.03.01 Психология. – 13 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «29» июля 2020 года № 839, зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации «21» августа 2020 года за № 59374, учебного плана по направлению подготовки 37.03.01 Психология (профиль «Психология в социальной сфере и образовании») и Положения о рабочей программе учебной дисциплины в ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля».

СОСТАВИТЕЛИ:

к.пед.н., доцент кафедры инженерии и общеобразовательных дисциплин Туник Е.Ю.

старший преподаватель кафедры инженерии и общеобразовательных дисциплин Богданов В.П.

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры инженерии и общеобразовательных дисциплин

«14» 04 2023 года, протокол № 9

Заведующий кафедрой _____ доц. Крохмалёва Е.Г.

Переутверждена: «___» _____ 20___ года, протокол № _____

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии Антрацитовского института геосистем и технологий

«21» 04 2023 года, протокол № 8

Председатель учебно-методической комиссии института _____ доц. Савченко И.В.

© Туник Е.Ю., Богданов В.П., 2023 год
© ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля», 2023 год

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цели дисциплины:

изучение основных факторов, воздействующих на состояние здоровья и умение их коррекции с оздоровительной целью. Поддержание здорового образа жизни, сохранение и укрепление своего здоровья, бережное отношения к здоровью других людей.

Задачи дисциплины:

получение студентами системы знаний о здоровье человека и факторах, влияющих на формирование и поддержание здоровья;

изучение биологических основ жизнедеятельности организма и здорового образа жизни;

обоснование необходимости ведения здорового образа и стиля жизни;

изучение физиологических основ традиционных и современных оздоровительных систем;

ознакомление студентов с различными оздоровительными системами физических упражнений.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части дисциплин.

Освоение дисциплины осуществляется по очной и очно-заочной форме обучения в первом семестре.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин предшествующего уровня образования, и служит основой для изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Физическая культура», должны:

знать:

основы жизнедеятельности человека и здорового образа жизни;

методы и способы, сохраняющие и укрепляющие здоровье;

факторы, разрушающие здоровье и мероприятия, необходимые по их устранению;

физиологические основы рационального питания, расширения адаптивных возможностей организма, методики оздоровительной физической тренировки, личной гигиены;

поведение человека в экстремальных условиях социума и природной среды;

основные приемы и методы по реабилитации человека.

уметь:

определять уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности;

давать научно-обоснованные рекомендации по ведению здорового образа жизни;

составлять индивидуальные тренировочные программы по применению методов отдельных оздоровительных систем для различных категорий населения;

применять рекомендации по отдельным способам ускоренного восстановления умственной и физической работоспособности человека.

владеть навыками:

навыками анализа состояния своего здоровья и составления индивидуальных оздоровительных программ;

навыками использования различных средств и методов восстановления и стимуляции организма.

Перечисленные результаты образования являются основой для формирования следующих компетенций:

универсальные:

УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)		
	Очная форма	**Очно-заочная форма**	**Заочная форма**
Объем учебной дисциплины (всего)	**72 (2 зач. ед.)**	**72 (2 зач. ед.)**	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка дисциплины (всего) в том числе:	**34**	**24**	
Лекции	17	12	
Практические (семинарские) занятия	17	12	
Лабораторные работы	–	–	
Курсовая работа (курсовой проект)	–	–	
Другие формы и методы организации образовательного процесса	–	–	
Самостоятельная работа студента (всего)	**38**	**48**	
Итоговая аттестация	зач	зач	

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Введение в дисциплину «Физическая культура». Здоровье как человеческая ценность.

Здоровье в системе человеческих ценностей. Компоненты здоровья. Понятия «болезнь» и «здоровье». Состояние здоровья населения России. Основные понятия и термины. Здоровье – как научная проблема. Здоровье как социальная ценность жизни. Основные факторы, определяющие здоровье. Индивидуальное и общественное здоровье. Показатели здоровья.

Тема 2. Окружающая среда и здоровье человека.

Понятие об окружающей среде. Антропогенные загрязнения биосферы и влияние их на жизнедеятельность. Урбанизация и ее последствия.

Тема 3. Гигиена умственного и физического труда, активного и пассивного отдыха.

Основы физиологии физического труда. Основы физиологии умственного труда. Внешняя обстановка и рабочее место при умственном труде. Рациональное использование циклических стадий и вида своей памяти при умственном труде. Повышение работоспособности и профилактика переутомления при умственном труде.

Тема 4. Основы психогигиены и профилактика стрессов.

Понятие о психогигиене и неврозах. Признаки психического здоровья. Профилактика стрессов и дистрессов.

Тема 5. Физическая культура, здоровье – в движении.

Физиология мышечного движения. Основные принципы физической активности человека на протяжении жизни. Обследование и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой. Врачебный контроль и оценка эффективности оздоровительной физической культурой. Основы лечебной физкультуры.

Тема 6. Закаливание организма естественными силами природы.

Основные принципы закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнечной радиацией.

Тема 7. Гигиена питания и культура приема пищи.

Физиологические потребности в энергии. Белки, жиры, углеводы и их значение в питании. Витамины и их физиологическое значение. Минеральные элементы. Основные принципы сбалансированного питания. Основные правила рационального питания и культура приема пищи.

Тема 8. Профилактика табакокурения.

Физико-химические свойства табака и табачного дыма. Влияние курения на нервную систему и внутренние органы. Влияние табакокурения на злокачественные новообразования. Курение и работоспособность. Заболеваемость

и смертность среди курящих. Меры борьбы с курением

Тема 9. Профилактика алкоголизма.

Исторические и социально-психологические корни алкоголизма. Физико-химические свойства алкоголя и действие его на организм. Механизм формирования алкогольной зависимости. Влияние алкоголя на центральную нервную систему. Влияние алкоголя на внутренние органы. Лечение и профилактика пьянства и алкоголизма.

Тема 10. Профилактика наркомании и токсикомании.

Наркомания и ее проявления. Причины наркомании и особенности патологической зависимости. Синдромы наркомании, течение болезни. Диагностика и лечение наркомании. Токсикомания.

Тема 11 - 12. Профилактика венерических болезней и ВИЧ-инфекции.

Общие сведения о венерических болезнях. Краткая характеристика наиболее часто встречающихся венерических болезней. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Пути передачи ВИЧ-инфекции и диагностика. Клиническое течение ВИЧ-инфекции. Профилактика ВИЧ-инфекции.

Тема 13. Профилактика болезней, передаваемых половым путем.

Общие сведения о болезнях, передаваемых половым путем. Краткая характеристика наиболее часто встречающихся заболеваний, передающихся половым путем.

Тема 14. Личная и общественная гигиена.

Кожные покровы и их функции. Уход за кожей тела. Уход за кожей лица и шеи. Уход за кожей головы и волосами. Уход за кожей рук. Уход за кожей ног. Уход за наружными половыми органами. Уход за зубами и полостью рта.

Тема 15. Гигиена одежды, обуви и культура внешнего вида.

Гигиена одежды. Гигиена обуви. Культура одежды, обуви и внешнего вида.

Тема 16. Эстетика и гигиена жилища, его благоустроенность.

Гигиенические требования к планировке, строительству жилищ и отдельным частям жилого здания. Сырость и шум в жилых помещениях и борьба с ними. Освещение, отопление и вентиляция жилищ. Интерьер жилых помещений. Уборка квартиры и борьба с бытовыми насекомыми.

Тема 17. Безопасность в быту.

Пожар в доме. Отравления препаратами бытовой химии. Газовые плиты и бытовой газ. Бытовая электротехника в жилище и ее влияние на жизнедеятельность. Сотовые телефоны и здоровье. Практические рекомендации по охране здоровья при работе с компьютером.

4.3. Лекции.

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1	Введение в дисциплину «Физическая культура». Здоровье как человеческая ценность	1	1	
2	Окружающая среда и здоровье человека	1	1	
3	Гигиена умственного и физического труда, активного и пассивного отдыха	1	1	
4	Основы психогигиены и профилактика стрессов	1	0,5	
5	Физическая культура, здоровье – в движении	1	1	
6	Закаливание организма естественными силами природы	1	0,5	
7	Гигиена питания и культура приема пищи	1	0,5	
8	Профилактика табакокурения	1	0,5	
9	Профилактика алкоголизма	1	1	
10	Профилактика наркомании и токсикомании	2	1	
11	Профилактика венерических болезней и вич-инфекции	1	0,5	
12	Профилактика болезней, передаваемых половым путем	1	0,5	
13	Личная и общественная гигиена	1	0,5	
14	Гигиена одежды, обуви и культура внешнего вида	1	1	
15	Эстетика и гигиена жилища, его благоустроенность	1	1	
16	Безопасность в быту	1	0,5	
Итого		**17**	**12**	

4.4. Практические (семинарские) занятия.

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1	Введение в дисциплину «Физическая культура». Здоровье как человеческая ценность	1	1	
2	Окружающая среда и здоровье человека	1	1	
3	Гигиена умственного и физического труда, активного и пассивного отдыха	1	1	
4	Основы психогигиены и профилактика стрессов	1	0,5	
5	Физическая культура, здоровье – в движении	1	1	
6	Закаливание организма естественными силами природы	1	0,5	
7	Гигиена питания и культура приема пищи	1	0,5	
8	Профилактика табакокурения	1	0,5	
9	Профилактика алкоголизма	1	1	
10	Профилактика наркомании и токсикомании	1	1	
11	Профилактика венерических болезней и вич-инфекции	2	0,5	
12	Профилактика болезней, передаваемых половым путем	1	0,5	
13	Личная и общественная гигиена	1	0,5	
14	Гигиена одежды, обуви и культура внешнего вида	1	1	
15	Эстетика и гигиена жилища, его благоустроенность	1	1	
16	Безопасность в быту	1	0,5	
Итого		**17**	**12**	

4.5. Лабораторные работы.

Лабораторные работы программой не предусматриваются.

4.6. Самостоятельная работа студентов.

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов		
			Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1	Введение в дисциплину «Физическая культура». Здоровье как человеческая ценность	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	2	2	
2	Окружающая среда и здоровье человека	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	2	2	
3	Гигиена умственного и физического труда, активного и пассивного отдыха	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	2	2	
4	Основы психогигиены и профилактика стрессов	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	2	2	
5	Физическая культура, здоровье – в движении	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	2	2	
6	Закаливание организма естественными силами природы	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	2	2	
7	Гигиена питания и культура приема пищи	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	4	2	
8	Профилактика табакокурения	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	2	2	
9	Профилактика алкоголизма	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	2	2	
10	Профилактика наркомании и токсикомании	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	2	2	
11	Профилактика венерических болезней и ВИЧ-инфекции	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	4	8	
12	Профилактика болезней, передаваемых половым путем	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	4	4	
13	Личная и общественная гигиена	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	2	4	

14	Гигиена одежды, обуви и культура внешнего вида	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	2	4	
15	Эстетика и гигиена жилища, его благоустроенность	изучение лекционного материала; подготовка к опросу.	2	4	
16	Безопасность в быту	изучение лекционного материала; подготовка к зачёту.	2	4	
Итого			**38**	**48**	

4.7. Курсовые работы/проекты.

Курсовые работы/проекты программой не предусматриваются.

5. Образовательные технологии.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

традиционные объяснительно-иллюстративные технологии, которые обеспечивают доступность учебного материала для большинства студентов, системность, отработанность организационных форм и привычных методов, относительно малые затраты времени;

технологии проблемного обучения, направленные на развитие познавательной активности, творческой самостоятельности студентов и предполагающие последовательное и целенаправленное выдвижение перед студентом познавательных задач, разрешение которых позволяет студентам активно усваивать знания (используются поисковые методы; постановка познавательных задач);

технологии развивающего обучения, позволяющие ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности студентов, их реализацию и развитие;

технологии концентрированного обучения, суть которых состоит в создании максимально близкой к естественным психологическим особенностям человеческого восприятия структуры учебного процесса и которые дают возможность глубокого и системного изучения содержания учебных дисциплин за счет объединения занятий в тематические блоки;

технологии модульного обучения, дающие возможность обеспечения гибкости процесса обучения, адаптации его к индивидуальным потребностям и особенностям обучающихся (применяются, как правило, при самостоятельном обучении студентов по индивидуальному учебному плану);

технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие возможность создания оптимальных условий для развития интересов и способностей студентов, в том числе и студентов с особыми образовательными потребностями, что позволяет реализовать в культурно-образовательном пространстве университета идею создания равных возможностей для получения образования

технологии активного (контекстного) обучения, с помощью которых

осуществляется моделирование предметного, проблемного и социального содержания будущей профессиональной деятельности студентов (используются активные и интерактивные методы обучения) и т.д.

Максимальная эффективность педагогического процесса достигается путем конструирования оптимального комплекса педагогических технологий и (или) их элементов на личностно-ориентированной, деятельностной, диалогической основе и использования необходимых современных средств обучения.

6. Формы контроля освоения дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем ведущим практические занятия по дисциплине в следующих формах:

опрос лекционного (теоретического) материала;

практические работы.

Фонды оценочных средств, включающие типовые задания, контрольные работы, тесты и методы контроля, позволяющие оценить результаты текущей и промежуточной аттестации обучающихся по данной дисциплине, помещаются в приложении к рабочей программе в соответствии с «Положением о фонде оценочных средств».

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме зачета (в первом семестре), который включает в себя ответ на два теоретических вопроса. Студенты, выполнившие 75% текущих и контрольных мероприятий на «отлично», а остальные 25 % на «хорошо», имеют право на получение итоговой отличной оценки.

В экзаменационную ведомость и зачетную книжку выставляются оценки по шкале, приведенной в таблице.

Характеристика знания предмета и ответов	**Зачёты**
Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.	зачтено
Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.	
Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно четкие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.	
Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.	не зачтено

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

1. Бабиянц К.А., Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза: учебное пособие, доп. и перераб. / К.А. Бабиянц, Е.В. Коломийченко – Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2018. – 102 с. – ISBN 978-5-9275-3055-7 – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927530557.html

2. Гришина Ю.И., Физическая культура студента: учеб. пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2019. – 283 с. (Высшее образование) – ISBN 978-5-222-31286-5 – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222312865.html

3. Жигарёва О.Г., Повышение эффективности физической подготовки студентов: учебное пособие / О.Г. Жигарёва – М.: Прометей, 2018. – 94 с. – ISBN 978-5-907003-90-3 – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907003903.html

б) дополнительная литература:

1. Агаджанян Н.А. Основы физиологии человека: Учебник для студентов вузов, обучающихся по медицинским и биологическим специальностям / Торшин В.И., Власова В.М.; Агаджанян Н.А., 2-е издание, исправленное. – М.: РУДН, 2001. – 408с.

2. Билич Г.Л., Назарова Л.В. Основы валеологии. – СПб., «Водолей», 1998, 560 с.

3. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.

4. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 352 с.

5. Данилин А.Г. – LSD. Галлюциногены, психоделия и феномен зависимости – М.: ЗАО Изд-во Центрполиграф, 2001. – 521 с.

6. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: Учебник. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. – 520 с.

7. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера / Г.А. Макарова, С.А. Локтев. – 2-е изд., стереот. – М.: Советский спорт, 2006. – 587 с.

8. Мархоцкий Я.Л. Профилактика ВИЧ-инфекции: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. Минск, 2003.

9. Петровский К.С., Ванханен В.Д. Гигиена питания: Учебник – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 1981, 528 с.

10. Пирогова Л.А. Основы медицинской реабилитации и немедикаментозной терапии: учебное пособие / Л.А. Пирогова. – Гродно: ГрГМУ, 2008. – 212 с.

11. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных

заведений / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. Изд. 3-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 608 с.

12. Фридман Л.С., Флеминг Н.Ф., Роберте Д.Х., Хайман С.Е. (ред.) Наркология: Пер. с англ. – 2-е изд., испр. – М.; СПб.: «Издательство БИНОМ» – «Невский Диалект», 2000. – 320 с.

в) интернет-ресурсы:

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации – http://минобрнауки.рф/

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки – http://obrnadzor.gov.ru/

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – http://fgosvo.ru

Федеральный портал «Российское образование» – http://www.edu.ru/

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – http://window.edu.ru/

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – http://fcior.edu.ru/

Электронные библиотечные системы и ресурсы

Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» – https://www.studmed.ru

Другие открытые источники

Информационный ресурс библиотеки образовательной организации

Научная библиотека имени А. Н. Коняева – http://biblio.dahluniver.ru/

8. Материально – техническое обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Физическая культура» осуществляется в академической аудитории, соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения (учебными плакатами, стендами, макетами и другими наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий), служащими для представления учебной информации.

Обучающиеся в течение всего периода обучения обеспечены индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам, к электронной информационно-образовательной среде организации и к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	**Бесплатное программное обеспечение**	**Ссылки**
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu
Браузер	Firefox Mozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx
Браузер	Opera	http://www.opera.com
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	http://www.mozilla.org/ru/thunderbird
Файл-менеджер	Far Manager	http://www.farmanager.com/download.php
Архиватор	7Zip	http://www.7-zip.org/
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Аудиоплейер	VLC	http://www.videolan.org/vlc/