

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Старченко Ирина Борисовна
Должность: И.о. директора
Дата подписания: 06.09.2026 23:54:56
Уникальный программный ключ:
6385544d8b4efae4418758a0e10c0b871849a0



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
В Г. ТАГАНРОГЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
(ПИ (филиал) ДГТУ в г. Таганроге)**

УТВЕРЖДАЮ

Документ подписан
с использованием
простой электронной
подписи для ЭИОС

Директор

личная подпись

А.С. Болдырев

инициалы, фамилия

«_____» _____ 2024 г.

Общая физическая подготовка

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Кафедра "Гуманитарные и социально-экономические науки"**

Учебный план 400301-155-1-24.plx
40.03.01 Юриспруденция

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

в том числе:

аудиторные занятия 166

самостоятельная работа 151,4

Виды контроля в семестрах:

Зачет 2,4,5

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого		
Неделя	16		16		16		16		16				
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	
Практические	34	34	32	32	34	34	32	32	34	34	166	166	
Контроль самостоятельной работы	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	10	10	
Иная контактная работа	0,2	0,2			0,2	0,2			0,2	0,2	0,6	0,6	
Итого ауд.	34	34	32	32	34	34	32	32	34	34	166	166	
Контактная работа	36,2	3	Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Болдырев Антон Сергеевич Должность: Директор Дата подписания: 30.05.2024 11:10:50									176	176,6
Сам. работа	27,8	2										151	151,4
Итого	64	6										328	328

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Болдырев Антон Сергеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 30.05.2024 11:10:50
Уникальный программный ключ:
9c542731014dd7196f5752b7fa57c524495323a0

ФИО

Рабочая программа составлена:

Доцент

Борисова А.А.

Рецензент(ы):

Адвокатская палата Ростовской области
Адвокатский кабинет «Фортуна» №698

Бакало А.Г.

Адвокат адвокатской палаты Ростовской
области

Трифонова И.В.

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки
40.03.01 Юриспруденция (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1011)

составлена на основании учебного плана:

40.03.01 Юриспруденция

утвержденного учёным советом вуза от 04.03.2024 протокол № 7.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 29.05.2024 г. № 10

Срок действия программы: 2024-2029 уч.г.

Зав. кафедрой Кафедра "Гуманитарные и социально-
экономические науки"

Борисова Анна Анатольевна

29.05.2024 г. № 10

Заведующий выпускающей кафедры

Борисова Анна Анатольевна

Председатель НМС УГН(С)

20.05.2024 г. № 7

Алексеева Марина Владимировна

Визирование РП для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С) _____

____ г. № ____

Рабочая программа по дисциплине «Общая физическая подготовка» проанализирована и признана актуальной для исполнения в ____ - ____ учебном году.

Протокол заседания кафедры «» от ____ г. № ____

Зав. кафедрой _____

Борисова Анна Анатольевна

____ г. № ____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Целью дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту» курсы (Спецмедгруппа, Общая физическая подготовка, Легкая атлетика, Мини-футбол, Баскетбол, Волейбол, Плавание, Киберспорт, Конный спорт, Спортивный туризм, Спортивное ориентирование) является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки человека к будущей жизни и профессиональной деятельности с учетом различных двигательных действий.
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О.ДВ.03
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Изучение данного курса требует сформированных компетенций и твердых знаний, закладываемых следующими предшествующими дисциплинами:	
2.1.2	Физическая культура и спорт (основная группа)	
2.1.3	Физическая культура и спорт (специальная медицинская группа)	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Перечень последующих дисциплин (модулей) и практик, для которых освоение настоящей дисциплины необходимо как предшествующее	
2.2.2	Проектная практика	
2.2.3	Правоприменительная практика	
2.2.4	Преддипломная практика	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**УК-7.2: Совершенствует уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности****Знать:**

Уровень 1	методические принципы, методы и средства физического воспитания; основы ЗОЖ; основы самостоятельных занятий физической культурой
Уровень 2	содержание профессионально-прикладной физической подготовки и производственной физической культуры; особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время
Уровень 3	основы спортивной тренировки; методику направленного использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности; основы планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности

Уметь:

Уровень 1	применять принципы, средства и методы физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности
Уровень 2	формировать двигательные умения и физические качества, необходимые для выполнения профессиональной деятельности; использовать формы, методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время
Уровень 3	эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности и поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности

Владеть:

Уровень 1	навыками самостоятельного применения принципов, средств и методов физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности
Уровень 2	методикой формирования двигательных умений и навыков, физических и психических качеств, необходимые для полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 3	технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности; профессионально-прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	• Роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни;
3.1.2	• Основы построения занятия, характеристику основных физических качеств человека;
3.1.3	• Влияние двигательной активности на укрепление здоровья.

3.2	Уметь:
3.2.1	• Рационально использовать резервы организма при выполнении бега, прыжковых и других упражнений;
3.2.2	• Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
3.2.3	• Составлять комплексы физических упражнений для поддержания должного уровня работоспособности.
3.3	Владеть:
3.3.1	• Анализом уровня и показателей собственного здоровья;
3.3.2	• Навыками физической культуры и спорта;
3.3.3	• Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности с использованием средств и методов физической культуры и спорта.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Интер акт.	Примечание
	Раздел 1. Практические занятия 1 курс 2 семестр						
1.1	Электив Спецмедгруппа: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Умения оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Обучение основным двигательным действиям с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Умения оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Обучение основным двигательным действиям общей физической подготовки.	2	8	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12	0	
1.2	Электив - Спецмедгруппа: Основы методики составления комплекса физических упражнений. Общая и специальная физическая подготовка. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях с учетом спецмедгруппы. Общая физическая подготовка: Основы методики составления комплекса физических упражнений. Общая и специальная физическая подготовка. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях общей физической подготовкой.	2	8	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12	0	
1.3	Электив - Спецмедгруппа: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Обучение основным двигательным действиям с учетом спецмедгруппы. Общая физическая подготовка: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Обучение основным двигательным действиям общей физической подготовки.	2	8	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12	0	

1.4	Электив - Спецмедгруппа: Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Обучение простейшим приемам самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка: Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Обучение простейшим приемам самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности общей физической подготовки.	2	8	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12	0	
1.5	Электив - Спецмедгруппа: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях с учетом спецмедгруппы. Подведение итогов. Электив - Общая физическая подготовка: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях общей физической подготовкой. Подведение итогов.	2	2	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12	0	
Раздел 2. ИКР							
2.1	Прием зачета /ИКР/	2	0,2	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12	0	
Раздел 3. Практические занятия 2 курс 3 семестр							
3.1	Электив - «Спецмедгруппа»: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий с учетом спецмедгруппы. Общая физическая подготовка: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий общей физической подготовки.	3	8	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12	0	

3.2	Электив - «Спецмедгруппа»: Основы методики составления комплекса физических упражнений. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка: Основы методики составления комплекса физических упражнений. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях общей физической подготовкой.	3	8	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12	0	
3.3	Электив - «Спецмедгруппа»: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий общей физической подготовки.	3	8	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12	0	
3.4	Электив - «Спецмедгруппа»: Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка: Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности общей физической подготовки.	3	8	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12	0	
	Раздел 4. Практические занятия 2 курс 4 семестр						

4.1	Электив - «Спецмедгруппа»: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование основных двигательных действий общей физической подготовки.	4	8	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12	0	
4.2	Электив - «Спецмедгруппа»: Основы методики составления комплекса физических упражнений. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка: Основы методики составления комплекса физических упражнений. Совершенствование общей и специальной физической подготовки. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях общей физической подготовкой.	4	8	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12	0	
4.3	Электив - «Спецмедгруппа»: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование основных двигательных действий общей физической подготовкой.	4	8	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12	0	

4.4	Электив - «Спецмедгруппа»: Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка: Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности общей физической подготовке.	4	8	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12	0	
4.5	Электив - «Спецмедгруппа»: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях с учетом спецмедгруппы. Подведение итогов. Электив - Общая физическая подготовка: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях общей физической подготовкой. Подведение итогов.	4	2	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12	0	
	Раздел 5. ИКР						
5.1	Прием зачета /ИКР/	4	0,2	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12	0	
	Раздел 6. Практические занятия 3 курс 5 семестр						
6.1	Электив - «Спецмедгруппа»: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий общей физической подготовки.	5	8	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12	0	

6.2	Электив - «Спецмедгруппа»: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях общей физической подготовкой.	5	8	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12	0	
6.3	Электив - «Спецмедгруппа»: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий общей физической подготовки.	5	8	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12	0	
6.4	Электив - «Спецмедгруппа»: Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка: Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий общей физической подготовки.	5	8	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12	0	
	Раздел 7. Практические занятия 3 курс 6 семестр						

7.1	Электив - «Спецмедгруппа»: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка: Меры безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений. Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи. Воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий общей физической подготовки.	6	8	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12	0	
7.2	Электив - «Спецмедгруппа»: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка: Демонстрация и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений. Закрепление двигательных навыков. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях общей физической подготовкой.	6	8	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12	0	
7.3	Электив - «Спецмедгруппа»: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Совершенствование и закрепление основных двигательных действий общей физической подготовки.	6	8	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12	0	

7.4	Электив - «Спецмедгруппа»: Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности с учетом спецмедгруппы. Электив - Общая физическая подготовка: Подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО в соответствии с индивидуальными возможностями. Совершенствование простейших приемов самодиагностики. Упражнения для обеспечения жизнедеятельности действий общей физической подготовки.	6	8	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12	0	
7.5	Электив - «Спецмедгруппа»: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях с учетом спецмедгруппы. Подведение итогов. Электив - Общая физическая подготовка: Общая и специальная физическая подготовка с учетом индивидуального физического развития. Комплексное воспитание физических качеств и развитие координационных способностей. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях общей физической подготовкой. Подведение итогов.	6	2	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12	0	
	Раздел 8. ИКР						
8.1	Прием зачета /ИКР/	6	0,2	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12	0	
	Раздел 9. Самостоятельная работа						
9.1	Интенсивные самостоятельные занятия в спортивных, тренажерных и плавательных залах или на открытом воздухе, кружках по шахматам, спортивным играм, фитнесу, атлетической гимнастике, туризму и спортивному ориентированию, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных мероприятиях. /Ср/	2	27,8	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12	0	
	Раздел 10. Самостоятельная работа						

10.1	Интенсивные самостоятельные занятия в спортивных, тренажерных и плавательных залах или на открытом воздухе, кружках по шахматам, спортивным играм, фитнесу, атлетической гимнастике, туризму и спортивному ориентированию, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных мероприятиях. /Ср/	3	34	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12	0	
Раздел 11. Самостоятельная работа							
11.1	Интенсивные самостоятельные занятия в спортивных, тренажерных и плавательных залах или на открытом воздухе, кружках по шахматам, спортивным играм, фитнесу, атлетической гимнастике, туризму и спортивному ориентированию, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных мероприятиях. /Ср/	4	27,8	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12	0	
Раздел 12. Самостоятельная работа							
12.1	Интенсивные самостоятельные занятия в спортивных, тренажерных и плавательных залах или на открытом воздухе, кружках по шахматам, спортивным играм, фитнесу, атлетической гимнастике, туризму и спортивному ориентированию, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных мероприятиях. /Ср/	5	34	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12	0	
Раздел 13. Самостоятельная работа							
13.1	Интенсивные самостоятельные занятия в спортивных, тренажерных и плавательных залах или на открытом воздухе, кружках по шахматам, спортивным играм, фитнесу, атлетической гимнастике, туризму и спортивному ориентированию, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных мероприятиях. /Ср/	6	27,8	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э8 Э9 Э10 Э11 Э12	0	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)

для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы и задания прилагаются

5.2. Темы письменных работ

Темы письменных работ прилагаются

5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

Комплект оценочных материалов (оценочных средств) по дисциплине прилагается.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Тесты для оценки уровня физической подготовленности, темы докладов, вопросы для проведения промежуточной аттестации.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**6.1. Рекомендуемая литература****6.1.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л1.1	Быченков С. В., Курбатов А. В., Сафонов А. А.	Теория и организация физической культуры в вузах: Учебно-методическое пособие http://www.iprbookshop.ru/70999.html	Саратов: Вузовское образование, 2023	ЭБС
Л1.2	Дзержинская Л. Б., Плешакова О. И.	Физическая культура в системе общего и профессионального образования: учебно-методическое пособие https://e.lanbook.com/book/251573	Волгоградская государственная академия физической культуры, 2021	ЭБС
Л1.3	Кикоть В. Я. , И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров	Физическая культура и физическая подготовка: учебник https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=692047	Москва: Юнити-Дана, 2020, 2020	ЭБС

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л2.1	Зюкин А. В. , Кукарев В. С., Дитятин А. Н.	Физическая культура и спорт: учебное пособие https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=577592	Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ),, 2019	ЭБС
Л2.2	Мельничук А.А., Приходов Д.С., Мартиросова Т.А.	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СО СПОРТИВНО-ВИДОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ В ВУЗЕ: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА: УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ https://www.iprbookshop.ru/116651.html	Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2020	ЭБС

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
ЛЗ.1	Сапожникова, А.Г.	Руководство для преподавателей по организации и планированию различных видов занятий и самостоятельной работы обучающихся Донского государственного технического университета : методические указания https://ntb.donstu.ru/content/rukovodstvo-dlya-prepodavateley-po-organizacii-i-planirovaniyu	Ростов-на-Дону, ДГТУ, 2022	ЭБС

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Немцева Е.В., Бровашова О.Ю., Клепиков И.Г. Методические рекомендации для проведения занятий по плаванию//Ростов-н/Д, 2017г., http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e-67e9ef9796b5/3341/993/3189.pdf , http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e-67e9ef9796b5/3341/993/3189.pdf			
Э2	Рыжкин Н.В., Немцева Е.В., Бровашова О.Ю., Степичева Н.В. Методические рекомендации для проведения занятий в специальных медицинских группах//Ростов-н/Д, 2018г., http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e-67e9ef9796b5/4196/5250/4059.pdf , http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e-67e9ef9796b5/4196/5250/4059.pdf			
Э3	Рыжкин Н.В., Немцева Е.В., Иванова А.А., Бровашова О.Ю., Тумасян Т.И. Методические рекомендации для выполнения нормативов ГТО//Ростов-н/Д, 2018г. http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e-67e9ef9796b5/4414/993/4261.pdf , http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e-67e9ef9796b5/4414/993/4261.pdf			
Э4	Немцева Е.В., Хильчевская И.В., Методические рекомендации для проведения занятий по баскетболу//Ростов-н/Д, 2017г., http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e-67e9ef9796b5/3338/994/3187.pdf , http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e-67e9ef9796b5/3338/994/3187.pdf			
Э5	Рыжкин Н.В., Немцева Е.В., Бровашова О.Ю., Тумасян Т.И., Коробов И.А. Методические рекомендации для проведения занятий по волейболу//Ростов-н/Д, 2018г., http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e-67e9ef9796b5/3340/993/3188.pdf , http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e-67e9ef9796b5/3340/993/3188.pdf			
Э6	Рыжкин Н.В., Корчагин П.П., Сопрунов Н.И., Методические рекомендации для проведения занятий по мини-футболу//Ростов-н/Д, 2017г. http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e-67e9ef9796b5/3342/993/3190.pdf , http://de.donstu.ru/CDOCourses/d2d0986b-1da0-4853-990e-67e9ef9796b5/3342/993/3190.pdf			
Э7	Рыжкин Н.В., Немцева Е.В., Бровашова О.Ю. Лекционный курс//Ростов-н/Д, 2017г., http://de.donstu.ru/CDOCourses/acdbfb4d-aaf7-4899-a03c-d564356125b8/3343/993/3192.pdf , http://de.donstu.ru/CDOCourses/acdbfb4d-aaf7-4899-a03c-d564356125b8/3343/993/3192.pdf			

Э8	Рыжкин Н.В., Немцева Е.В.,Иванова А.А., Бровашова О.Ю.,Тумасян Т.И., Савченко Ю.А. Методические рекомендации для проведения занятий по ОФП//Ростов-н/Д, 2018г., http://de.donstu.ru/CDOCourses/acdbfb4d-aaf7-4899-a03c-d564356125b8/3339/994/3191.pdf , http://de.donstu.ru/CDOCourses/acdbfb4d-aaf7-4899-a03c-d564356125b8/3339/994/3191.pdf
Э9	Научная электронная библиотека //elibrary.ru, elibrary.ru
Э10	Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса (утв. Министерством образования и науки РФ 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) , https://base.garant.ru/70680520/
Э11	Паралимпийский комитет россии официальный сайт, https://paralymp.ru/
Э12	Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ, http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/708566b2fd52d51c70e2f0c8e02abb2d81a6c22e/-
6.3.1 Перечень программного обеспечения	
6.3.1.1	Справочная правовая система (СПС) КонсультантПлюс
6.3.1.2	Mozilla Firefox
6.3.1.3	МойОфис Образование
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	http://www.consultant.ru/ - СПС "Консультант Плюс"
6.3.2.2	http://e.lanbook.com - ЭБС «Лань»
6.3.2.3	http://www.biblioclub.ru - ЭБС «Университетская библиотека online»
6.3.2.4	www.znaniyum.com - ЭБС «ZNANIUM.COM»
6.3.2.5	http://ntb.donstu.ru/ - Электронно-библиотечная система НТБ ДГТУ
6.3.2.6	http://elibrary.ru/ - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех занятий по дисциплине, предусмотренных учебным планом и содержанием РПД. Помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения согласно требованиям ФГОС, в т.ч.:	
7.1	Спортивная инфраструктура, обеспечивающая проведение практических занятий, в том числе, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций. Универсальный спортивный зал. Тренажерный зал
7.2	Тренировочные залы, баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.
7.3	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Условием успешного овладения студентами требований программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» является выполнение следующих требований: - Систематическое посещение занятий; - Выполнение тестовых упражнений, предусмотренных программой; - Плановое прохождение медицинского обследования, регулярное осуществление самоконтроль за состоянием здоровья и физического развития. Основой методических рекомендаций к проведению занятий является ФГОС ВО, в котором, в отношении предмета физическая культура определена следующая универсальная компетенция. Основными задачами являются: - Укрепление здоровья и закаливание организма; - Обучение основам техники и широкому кругу двигательных навыков; - Овладение минимумом теоретических знаний по общей физической подготовке; - Расширение фонда двигательных умений и навыков; - Воспитание трудолюбия, настойчивости, интереса к ФК; - Укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и др.систем; - Достижение гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц; - Овладение умения выполнять движения без излишних напряжений. - Воспитание ловкости в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения. Цель модуля: 1. Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей); 2. Формирование двигательных умений и навыков, необходимых для спортивных достижений. 3. Совершенствование функциональных возможностей организма. 4. Формирование практических умений в проведении самостоятельных форм занятий.	

5. Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям и здоровому образу жизни.

6. Воспитание морально-этических и волевых качеств.

7. Общее повышение уровня функциональных возможностей организма.

8. Освоение необходимых двигательных умений и навыков.

Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль служит для оценки объёма и уровня усвоения обучающимся учебного материала одного или нескольких разделов дисциплины (модуля) в соответствии с её рабочей программой и определяется результатами текущего контроля знаний обучающихся.

Текущий контроль является результатом оценки знаний, умений, навыков и приобретенных компетенций обучающихся по всему объёму учебной дисциплины, изученному в семестре, в котором стоит форма контроля в соответствии с учебным планом.

Текущий контроль успеваемости предусматривает оценивание хода освоения дисциплины: теоретических основ и практической части.

При обучении на заочной форме обучения текущий контроль не предусмотрен.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме промежуточного зачета по завершении зимнего семестра и итогового зачёта в конце учебного года.

Для наблюдения за динамикой и физической подготовленности студентов рекомендуется проводить на всех курсах обучения в начале и в конце учебного года экспресс – тесты, позволяющие эффективно оценивать уровень развития основных физических и технических качеств.

Оценка успеваемости выводится по данным текущего учета и специальной проверки знаний, умений, навыков. При выставлении оценки принимается во внимание степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнений контрольных нормативов.