

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Старченко Ирина Борисовна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 07.10.2026 12:29:57  
Уникальный программный ключ:  
c8be87237f3aebbe4ddcc4e906d92127f3e8f0d3



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 простой электронной подписью  
ФИО: Старченко Ирина Борисовна  
Должность: И.о. директора  
Дата подписания: 28.05.2024 16:05:52  
Уникальный программный ключ:  
6385544d8b4efae4418758a0e10c0ac973f45ab0

**Специальная медицинская группа**  
**рабочая программа дисциплины (модуля)**

|                              |                                                                                                          |  |                                           |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------|
| Закреплена за подразделением | Кафедра "Гуманитарные и социально-экономические науки"                                                   |  |                                           |
| Направление подготовки       | 22.03.02 Металлургия                                                                                     |  |                                           |
| Направленность (профиль)     | 22.03.02 Организация процессов производства высокопрочных труб со специальными свойствами и соединениями |  |                                           |
| Год начала подготовки        | 2024                                                                                                     |  |                                           |
| Форма обучения               | очная                                                                                                    |  |                                           |
| Общая трудоемкость           | 0 ЗЕТ                                                                                                    |  |                                           |
| Часов по учебному плану      | 328                                                                                                      |  | Виды контроля в семестрах:<br>Зачет 2,4,6 |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>( <b>&lt;Курс&gt;.&amp;b&gt;&lt;Семестр на<br/>курсе&gt;</b> ) | <b>2 (1.2)</b> |      | <b>3 (2.1)</b> |    | <b>4 (2.2)</b> |      | <b>5 (3.1)</b> |    | <b>6 (3.2)</b> |      | Итого |       |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------|------|----------------|----|----------------|------|----------------|----|----------------|------|-------|-------|
| Неделя                                                                    | 15             |      | 16             |    | 14 5/6         |      | 16 2/6         |    | 14 3/6         |      |       |       |
| 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<br>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           | 36,2 | 34             | 34 | 36,2           | 36,2 | 34             | 34 | 36,2           | 36,2 | 176,6 | 176,6 |
| Сам. работа                                                               | 27,8           | 27,8 | 34             | 34 | 27,8           | 27,8 | 34             | 34 | 27,8           | 27,8 | 151,4 | 151,4 |
| Итого                                                                     | 64             | 64   | 68             | 68 | 64             | 64   | 68             | 68 | 64             | 64   | 328   | 328   |

Рабочая программа составлена:

Ст. преподаватель

Гриненко А. А.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

**Специальная медицинская группа**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 22.03.02 Metallurgy (приказ Минобрнауки России от 02.06.2020 г. № 702)

составлена на основании учебного плана по направлению подготовки (специальности) : 22.03.02 Metallurgy, направленность (профиль): Организация процессов производства высокопрочных труб со специальными свойствами и соединениями

утвержденного Учёным советом вуза от 25.04.2024 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании подразделения "Кафедра "Гуманитарные и социально-экономические науки""

Протокол от \_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_

Руководитель учебно-научного подразделения, ответственного за реализацию дисциплины (модуля) "Кафедра "Гуманитарные и социально-экономические науки"":

Заведующий кафедрой

Борисова Анна Анатольевна

Руководитель учебно-научного подразделения, ответственного за реализацию ОПОП "Кафедра "Технологии производства стали и сплавов"":

Заведующий кафедрой

Билан Сергей Иванович

Рассмотрены и одобрены на заседании научно-методического совета по УГСН

Протокол от \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

| 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1                                  | Целью общей физической подготовкой является формирование у студентов физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств гимнастики для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ |                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.1                                                                | Требования к предварительной подготовке обучающегося:                                                                 |
| 2.1.1                                                              | Физическая культура и спорт                                                                                           |
| 2.2                                                                | Дисциплины (модули) и иные компоненты, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1                                                              | Ознакомительная практика (Учебная практика)                                                                           |
| 2.2.2                                                              | Технологическая (проектно-технологическая) практика (Производственная практика)                                       |
| 2.2.3                                                              | Технологическая практика (Производственная практика)                                                                  |
| 2.2.4                                                              | Преддипломная практика (Производственная практика)                                                                    |

| 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОПОП                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 : Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| УК-7.2 : Совершенствует уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Знать:</b>                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Уровень 1                                                                                                                                       | основы спортивной тренировки; методику направленного использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности; основы планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности.                                                   |
| Уровень 2                                                                                                                                       | основы построения занятия, характеристику основных физических качеств человека.                                                                                                                                                                                               |
| Уровень 3                                                                                                                                       | влияние двигательной активности на укрепление здоровья.                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Уметь:</b>                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Уровень 1                                                                                                                                       | эффективно применяет 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 |
| Уровень 2                                                                                                                                       | проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями                                                                                                                                                                                                                  |
| Уровень 3                                                                                                                                       | составлять комплексы физических упражнений для поддержания должного уровня работоспособности.                                                                                                                                                                                 |
| <b>Владеть:</b>                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Уровень 1                                                                                                                                       | технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности; профессионально-прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности.                                                                         |
| Уровень 2                                                                                                                                       | анализом уровня и показателей собственного здоровья                                                                                                                                                                                                                           |
| Уровень 3                                                                                                                                       | способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности с использованием средств и методов физической культуры и спорта.                                                                                                                                        |

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

|       |                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1   | <b>Знать:</b>                                                                                                                                                                                                                            |
| 3.1.1 | возможность использования бесконечных вариаций движений ( по форме, структуре, последовательности выполнения) в зависимости от создаваемого образа что позволяет студентам расширить представления о двигательных возможностях организма |
| 3.2   | <b>Уметь:</b>                                                                                                                                                                                                                            |
| 3.2.1 | подбирать упражнения в зависимости от поставленных целей и задач как отдельного занятия, так и тренировочного процесса в целом                                                                                                           |
| 3.3   | <b>Владеть:</b>                                                                                                                                                                                                                          |
| 3.3.1 | навыки применения различного инвентаря, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе занятий по гимнастике                                                                   |

| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) |                                           |                |                     |                          |            |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------|---------------------|--------------------------|------------|
| Код занятия                                   | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Распределение часов | Уровень сформированности | Литература |

| 1   | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3 | 4    | 5      | 6                                            |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|--------|----------------------------------------------|
| 1   | <b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |      |        |                                              |
| 1.1 | Инструктаж по охране труда на занятиях. Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения. Высокий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции 20-30 м. Бег с хода, с в/старта. Эстафеты. Челночный бег 3х 10м. Развитие быстроты. /Пр/                                                                                                                                                                                                                                | 2 | 10   | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |
| 1.2 | Высокий старт 40-50м. Бег по дистанции 40-60м. Повторный бег 5х 80 -100м. Прыжки в длину с места, 2ой и 3ий прыжок-отталкивание, приземление. Развитие скоростно-силовых качеств. /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 | 12   | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |
| 1.3 | Метание гранаты с места. Бег в сочетании с ходьбой 1,5-2 км ОРУ. Спец. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции: работа рук, ног, дыхание. Высокий старт в беге на средние дистанции. Бег 3 мин., 6 мин. Развитие выносливости. /Ср/                                                                                                                                                                                                                                     | 2 | 10   | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |
| 1.4 | Бег умеренный интенсивности до 12 мин. ОРУ Спец. Беговые упражнения. Спортивные игры, Развитие аэробной выносливости. /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 | 12   | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |
| 1.5 | Развитие силы рук и туловища: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание на высокой и низкой перекладинах. Поднимание туловища из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подготовка к текущему контролю /Ср/                                                                                                                                                                                                                            | 2 | 17,8 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |
| 1.6 | Прием зачета /ИКР/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 | 0,2  | УК-7.2 |                                              |
| 2   | <b>Раздел 2 Волейбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |      |        |                                              |
| 2.1 | Инструктаж по охране труда на занятиях. Сущность игры и правила соревнований. Стойка и перемещения игрока приставным шагом, боком, лицом спиной в перед. Передача мяча двумя руками сверху: над собой, в стену, в парах. Прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнером, у стены над собой, сочетание верхней и нижней передачи в парах. Нижняя прямая подача, подача мяча в стену, подача в парах. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. /Пр/ | 3 | 16   | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |
| 2.2 | Стойка и перемещения игрока передача мяча сверху двумя руками в парах: встречная, над собой — партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед назад; '—через сетку. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стану, подача в пат, подача с уменьшенного расстояния. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нападающий удар с места. Учебная игра Развитие координационных способностей. /Ср/                                                            | 3 | 17   | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |     |        |                                              |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|--------|----------------------------------------------|
| 2.3 | Стойка и перемещение игрока Прием и передача мяча Верхняя прямая и нижняя пряма подача мяча Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без смены позиций (6:0). Учебная игра /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3 | 16  | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |
| 2.4 | Упражнения на развитие силы мышц рук и туловища. Подготовка к текущему контролю /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3 | 17  | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |
| 3   | <b>Раздел 3 Баскетбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |     |        |                                              |
| 3.1 | Инструктаж по охране труда при занятиях спортивными играми. Сущность и правила игры. Стойка и перемещение игрока Ловля и передача мяча различными способами места Ведение мяча на месте правой и левой рукой, шагом и бегом. Эст—ы. Развитие Координационных способностей /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4 | 8   | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |
| 3.2 | Стойка и передвижение игрока по сигналу. Передача мяча двумя руками от груди, сверху, снизу и одной рукой от плеча от головы, за спиной на месте в движении. Ведение мяча по прямой, с изменением скорости и высоты отскока мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо: двумя руками от груди и сверху, одной рукой от плеча и сверху с места Учебная игра Развитие скоростно-силовых качеств. /Ср/                                                                                                                                                                                                                                             | 4 | 10  | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |
| 3.3 | передвижение игрока Остановки и повороты. Ведение мяча с остановками. поворотами, «змейкой». Передача мяча при встречном движении. 2 шага — бросок. Штрафной фосок. Учебная игра Развитие координационных способностей. игрока Остановки и повороты. Ведение мяча с остановками. поворотами, «змейкой». Передача мяча при встречном движении. 2 шага — бросок. Штрафной бросок. Учебная игра Развитие координационных способностей. игрока Остановки и повороты. Ведение мяча с остановками. поворотами, «змейкой». Передача мяча при встречном движении. 2 шага — бросок. Штрафной бросок. Учебная игра Развитие координационных способностей. /Пр/ | 4 | 8   | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |
| 3.4 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Вырывание и выбивание мяча Передачи мяча разными способами в движении. Ведение два шага и бросок. Штрафной бросок. Игровые задания. Учебная игра. Подготовка к текущему контролю /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4 | 7,8 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |     |        |                                              |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|--------|----------------------------------------------|
| 3.5 | Развитие силы рук и туловища. Упражнения гибкость. Развитие силы и силовой выносливости. /Пр/                                                                                                                                                                                                                                  | 4 | 6   | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |
| 4   | <b>Раздел 4 Атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |     |        |                                              |
| 4.1 | Инструктаж по охране труда на занятиях легкой атлетикой. Метание гранаты с места и работа Ходьба в сочетании с бегом умеренной интенсивности 2-3 км. ОРУ. Спец. базовые упражнения. Развитие выносливости. /Пр/                                                                                                                | 4 | 6   | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |
| 4.2 | Бег в равномерном темпе до 15 мин. ОРУ с большой амплитудой движений для различных суставов. Спец. базовые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. /Ср/                                                                                                                                                            | 4 | 5   | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |
| 4.3 | Прыжки в длину с разбега «в шаг» с 7-9 беговых шагов: работа, отталкивание Прыжковые упражнения; броски мяча из различных ил. Бег на короткие дистанции с низкого старта стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные базовые упражнения. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. БТ по выражению. /Пр/ | 4 | 6   | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |
| 4.4 | Развитие СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ качеств. Развитие скоростных возможностей. Подготовка к текущему контролю /Ср/                                                                                                                                                                                                                      | 4 | 5   | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |
| 4.5 | Прием зачета /ИКР/                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4 | 0,2 | УК-7.2 |                                              |
| 5   | <b>Раздел 5 Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |     |        |                                              |
| 5.1 | Инструктаж по охране труда на занятиях. Работа на короткие дистанции: спец. базовые упражнения, из различных И.П., повторный бег 30-50 м. и 80-100 м. Низкий старт. Бег 30, 60 м. Челночный бег 3х10 м. Развитие скоростных способностей. /Пр/                                                                                 | 5 | 6   | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |
| 5.2 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» отталкивание приземление. Прыжковые упражнения. Броски мяча из различных исходных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. /Ср/                                                                                                                                          | 5 | 12  | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |
| 5.3 | Метание гранаты с разбега Метание на дальность. Ходьба в сочетании с бегом 23 км. ОРУ. Спад. базовые упражнения. Развитие выносливости - бег 3 мин. 6 мин. /Пр/                                                                                                                                                                | 5 | 6   | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |
| 5.4 | Бег в равномерном темпе до 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ с повышенной амплитудой движения для различных суставов. Спад. беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие аэробной выносливости Упражнения на гибкость. Подготовка к текущему контролю /Ср/                                                  | 5 | 12  | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |
| 5.5 | Развитие силы и силовой ВЫНОСЛИВОСТИ. /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5 | 4   | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |        |                                              |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--------|----------------------------------------------|
| 6   | <b>Раздел 6 Волейбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |   |        |                                              |
| 6.1 | Инструктаж по охране труда на занятиях. Стойки и продвижения игрока вправо, влево, вперед, назад. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком '—через сетку. Нижняя и верхняя прямая подача Прием мяча в парах на расстоянии 6-9 м без сетки. Прием мяча после подачи: на месте; после перемещения, игровые упражнения. Прямой нападающий удар с подбрасывания мяча партнером. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.<br>/Пр/ | 5 | 5 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |
| 6.2 | Стойки и передвижение игрока Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра Развитие скоростно-силовых способностей.<br>/Ср/                                                                                                                                      | 5 | 5 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |
| 6.3 | Перемещение игрока Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя, Верхняя прямая подача прием мяча отравного сеткой. Н/уда) с подбрасывания мяча партнером и при встречных передачах. Учебная игра Развитие координационных способностей.<br>/Пр/                                                                                                                                                               | 5 | 3 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |
| 6.4 | Перемещение игрока Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя и верхняя прямая подача в заданную часть площадки. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра Тактика свободного нападения. Позиционное нападение со сменой мест. Подготовка к текущему контролю /Ср/                                                                                                                                            | 5 | 5 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |
| 6.5 | Судейство игры: жесты. Стойка поощрение игрока Передача мяча двумя руками сверху: передача над собой на месте в движении и после перемещения и остановки; передача мяча в парах: встречная; над собой партнеру. Прямая нижняя подача мяча: с укороченного расстояния и через сетку из-за лицевой линии. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игровые задания. Развитие скоростно-силовых качеств.<br>/Пр/                                                             | 5 | 4 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |
| 6.6 | Упражнения на развитие силы мышц рук и туловища<br>/Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5 | 4 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |
| 7   | <b>Раздел 7 Баскетбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |        |                                              |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |     |        |                                              |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|--------|----------------------------------------------|
| 7.1 | Инструктаж по охране труда на занятиях. Судейство игры: жесты. Передвижения в защитной стойке игрока назад влево, вправо. Поддачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Ведение мяча с остановками, поворотами, переводами. Финт имитацией перевода мяча за спиной. Позиционное нападение со сменой мест<br>Учебная игра<br>/Пр/              | 6 | 10  | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |
| 7.2 | Стойка и передвижение игрока Ведение мяча с сопротивлением защитника Штрафные броски. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением<br>Позиционное нападение.<br>Учебная игра<br>/Ср/                                                                                                                                                             | 6 | 7,8 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |
| 7.3 | Стойка и передвижения игрока Ведение мяча с изменением направления и ВЫСОТЫ отскока, с сопротивлением. Передача мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с СОПРОТИВЛА-МЗЛ. Броски с двух ШТОВ из-под кольца с правой и левой стороны щита Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение 2:2.<br>Учебная игра<br>/Пр/ | 6 | 8   | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |
| 7.4 | Спортивные игры.Подготовка к текущему контролю /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6 | 10  | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |
| 8   | <b>Раздел 8 Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |     |        |                                              |
| 8.1 | Круговая тренировка Упражнения на тренажерах. Развитие силы и силовой ВЫНОСЛИВОСТИ /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6 | 8   | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |
| 8.2 | Метание гранаты с разбега Ходьба в сочетании с баом 1,5-2 км. ОРУ. Спец.базовые упражнения. Развитие выносливости ба 3 мин, 6 мин.Подготовка к текущему контролю /Ср/                                                                                                                                                                                             | 6 | 10  | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |
| 8.3 | Развитие аэробной выносливости.Развитие скоростных силовых качеств. /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6 | 8   | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |
| 8.4 | Прием зачета /ИКР/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6 | 0,2 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 |

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)

### 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)

Прилагаются

|                                                                                                          |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>5.4. Перечень видов оценочных средств</b>                                                             |  |
| Тесты для оценки уровня физической подготовленности, темы докладов, вопросы для проведения промежуточной |  |

|                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------|

|                                      |
|--------------------------------------|
| <b>6.1. Рекомендуемая литература</b> |
|--------------------------------------|

|                                   |
|-----------------------------------|
| <b>6.1.1. Основная литература</b> |
|-----------------------------------|

|      | Авторы, составители                                                                                                                          | Заглавие                                                    | Издательство, год                                   | Количество |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------|
| Л1.1 | Гуревич И. А.                                                                                                                                | Физическая культура и здоровье: Учебно-методическое пособие | Минск: Вышэйшая школа, 2021                         | ЭБС        |
| Л1.2 | Григорович Е. С.,<br>Переверзев В. А.,<br>Романов К. Ю.,<br>Колосовская Л. А.,<br>Трофименко А. М.,<br>Григорович Е. С.,<br>Переверзев В. А. | Физическая культура: Учебное пособие                        | Минск: Вышэйшая школа, 2011                         | ЭБС        |
| Л1.3 | Шулятьев В. М.,<br>Побыванец В. С.                                                                                                           | Физическая культура студента: Учебное пособие               | Москва: Российский университет дружбы народов, 2022 | ЭБС        |

|                                         |
|-----------------------------------------|
| <b>6.1.2. Дополнительная литература</b> |
|-----------------------------------------|

|      | Авторы, составители                | Заглавие                                                            | Издательство, год                                                                   | Количество |
|------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Л2.1 | Быченков С. В.,<br>Везеницын О. В. | Физическая культура: Учебник для студентов высших учебных заведений | Саратов: Вузовское образование, 2025                                                | ЭБС        |
| Л2.2 | Никифоров В. И.                    | Физическая культура. Легкая атлетика: Учебное пособие               | Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016 | ЭБС        |
| Л2.3 | Чертов Н.В.                        | Физическая культура: Учеб. Пособие (эл. ресурс)                     | Ростов н/Д.:ЮФУ , 2012                                                              | ЭБС        |

|                                       |
|---------------------------------------|
| <b>6.1.3. Методические разработки</b> |
|---------------------------------------|

|      | Авторы, составители | Заглавие                                                                                                                                                                                              | Издательство, год          | Количество |
|------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------|
| Л3.1 | Сапожникова, А.Г.   | Руководство для преподавателей по организации и планированию различных видов занятий и самостоятельной работы обучающихся Донского государственного технического университета : методические указания | Ростов-на-Дону, ДГТУ, 2022 | ЭБС        |

|                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------|

|    |          |
|----|----------|
| Э1 | НТБ ДГТУ |
|----|----------|

|                                               |
|-----------------------------------------------|
| <b>6.3 Перечень информационных технологий</b> |
|-----------------------------------------------|

|                                                |
|------------------------------------------------|
| <b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b> |
|------------------------------------------------|

|         |                 |
|---------|-----------------|
| 6.3.1.1 | 1С: Предприятие |
| 6.3.1.2 | 7-Zip           |

|                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем, профессиональные базы данных</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------|

|         |                                                                                                                                     |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6.3.2.1 | Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» <a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a> |
| 6.3.2.2 | Электронно-библиотечная система IPRbooks: <a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a>                         |
| 6.3.2.3 | Электронная библиотека технического ВУЗа ООО «Политехресурс»                                                                        |
| 6.3.2.4 | Электронно-библиотечная система «Лань», <a href="http://www.e.lanbook.com">http://www.e.lanbook.com</a>                             |

|                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------|
| <b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |
|-------------------------------------------------------------------|

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)**

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины прилагаются к рабочей программе.