

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Поздеев Александр Всеволодович
 Должность: И.о. директора
 Дата подписания: 28.08.2026 10:34:20
 Уникальный программный ключ:
 14710207690ac5b09915a097f8302d3b605d33a7

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Институт технологий (филиал)
 федерального государственного бюджетного образовательного
 учреждения высшего образования «Донской государственный
 технический университет» в г. Волгодонске Ростовской области
 (ИТ (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)

И.о. директора
 А.В. Поздеев

УТВЕРЖДАЮ



Физическая культура и спорт (основная группа) рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины

Учебный план В40.03.01_25_1Bo-ur.plx
 40.03.01 Юриспруденция

Квалификация бакалавр

Форма обучения очная

Общая трудоемкость 2 ЗЕТ

Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 1
в том числе:		
аудиторные занятия	36,2	
самостоятельная работа	32	
часов на контроль	3,8	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	1		Итого	
Неделя	17 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	8	8	8	8
Практические	28	28	28	28
Контактные часы на аттестацию	0,2	0,2	0,2	0,2
Итого ауд.	36,2	36,2	36,2	36,2
Сам. работа	32	32	32	32
Часы на контроль	3,8	3,8	3,8	3,8
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

ст. преподаватель, Четвериков С.В.



Рецензент(ы):

Заведующая ВФ РОКА им. Д.П. Баранова, Гончарова Ж.В.



Канд. юрид. наук, Начальник Правового управления Администрации г. Волгодонска,
Копылкова Н.М.



Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт (основная группа)

разработана в соответствии с ФГОС:

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 28.04.2025 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины

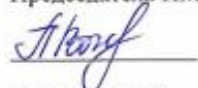
Протокол от 28.04.2025г. № 9

Срок действия программы: 2025-2030 уч.г.

И. о. зав. кафедрой Морозова А.А.



Председатель НМС УГН(С) Алексеева М.В.



28.04.2025 г.

Протокол № 9

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

___ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры
Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины

Протокол от ___ 2026 г. № ___
Зав. кафедрой Морозова А.А.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

___ 2027 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры
Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины

Протокол от ___ 2027 г. № ___
Зав. кафедрой Морозова А.А.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

___ 2028 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры
Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины

Протокол от ___ 2028 г. № ___
Зав. кафедрой Морозова А.А.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

___ 2029 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2029-2030 учебном году на заседании кафедры
Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины

Протокол от ___ 2029 г. № ___
Зав. кафедрой Морозова А.А.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Целью освоения дисциплины Физическая культура является:
1.2	- Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, а так же формирование способности использования средств физической культуры, для оптимизации работоспособности и формирование способности применять методику самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь медицинский допуск к практическим занятиям и базовую подготовку к физической культуре
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Индикаторы достижения компетенции	
УК-7.1: Знает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.2: Умеет использовать средства физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности	
УК-7.3: Владеет должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Легкая атлетика						
1.1	Изучение техники бега на длинные дистанции /Пр/	1	28		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1	0	
1.2	Изучение техники бега на длинные дистанции /Лек/	1	8		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1	0	
1.3	Кроссовый бег(2км;3км) /Ср/	1	10		Л1.1 Л1.3Л2.2 Л2.4Л3.1	0	
1.4	Кроссовый бег(5км) /Ср/	1	10		Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.1	0	
1.5	Совершенствование техники бега на длинные дистанции /Ср/	1	12		Л1.1 Л1.3Л2.3 Л2.4Л3.1	0	
1.6	Подготовка к зачету /Зачёт/	1	3,8			0	
1.7	все темы занятий /КЧА/	1	0,2			0	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)	
5.1. Контрольные вопросы и задания	
1. Физическая культура и спорт – составляющие	
2. Ценности физической культуры	

3. Основные понятия и терминология
4. Понятие о системе физической культуры
5. Основные положения организации физического воспитания в вузе
6. Функциональные системы организма
7. Физиологические системы организма
8. Дыхательная система
9. Нервная система
10. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система
11. Внешняя среда – природные и социально-экологические факторы (их влияние на организм и жизнедеятельность)
12. Биологические ритмы и работоспособность
13. Физиологические механизмы и закономерности
14. Функциональные возможности проявления здоровья человека
15. Факторы риска и здоровье
16. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья
17. Режим труда и отдыха
18. Личная гигиена и закаливание
19. Формы и методы психорегуляции в учебной и спортивной видах деятельности
20. Специальная физическая подготовка
5.2. Темы письменных работ
5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)
Комплект оценочных материалов (оценочных средств) по дисциплине прилагается
5.4. Перечень видов оценочных средств
При реализации дисциплины используются следующие виды оценочных средств: контрольные нормативы

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
6.1. Рекомендуемая литература				
6.1.1. Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
ЛП.1	Евсеев, Ю.И.	Физическая культура : учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591	Ростов-н/Д : Феникс, , 2014	ЭБС
ЛП.2	И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков	Физическая культура и физическая подготовка: учебник http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573	Юнити-Дана, 2012	ЭБС
ЛП.3	Шулятьев, В.М.	Физическая культура студента : учебное пособие http://www.iprbookshop.ru/22227.html	Российский университет дружбы народов, 2012	ЭБС
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
ЛД.1	Григорович, Е.С.	Физическая культура: учебное пособие http://www.iprbookshop.ru/35564.html	Минск : Вышэйшая школа, 2014	ЭБС
ЛД.2	Дубровский, В. И.	Лечебная физическая культура : рек. М-вом образования РФ в кач-ве учебника для вузов https://www.twirpx.com/file/72636/	Владос, Библиогр , 2001	ЭБС
ЛД.3	Е.А. Мусатов, Е.Н. Чернышева, О.А. Прянишникова и др	Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты) : Библиогр http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223	Министерство образования и науки Российской Федерации. - Елец : Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2011	ЭБС
ЛД.4	С.И. Бочкарева, О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова и др.	Физическая культура : Учебно-методический комплекс http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90775	Евразийский открытый институт, 2011	ЭБС
6.1.3. Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
ЛЗ.1	Сапожникова А.Г.	Сапожникова А.Г. Руководство для преподавателей по организации и планированию различных видов занятий и самостоятельной работы обучающихся в Донском государственном техническом университете : методические указания https://drive.google.com/open?id=1xhXL5W59-ID_uyoekOpuxd_bjWx6V7Sg	Ростов-на-Дону: Донской гос.тех.ун-т, 2018	ЭБС
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"				
Э1	ЭБС "IPRbooks" http://www.iprbookshop.ru			
Э2	ЭБС "Университетская библиотека on-line" http://www.biblioclub.ru			
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства				
6.3.1.1	Microsoft Word			
6.3.1.2	Microsoft Excel			
6.3.2 Перечень информационных справочных систем, профессиональные базы данных				
6.3.2.1	Консультант+			

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех занятий по дисциплине, предусмотренных учебным планом и содержанием РПД.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью (место преподавателя, столы, стулья).

Технические средства обучения: маркерная доска, комплект мультимедийного оборудования (экран, проектор, ПК с лицензионным программным обеспечением).

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)