



Автономная некоммерческая образовательная организация  
высшего образования  
«Воронежский экономико-правовой институт»  
(АНОО ВО «ВЭПИ»)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор

по учебно-методической работе

*Жильников* А.Ю. Жильников

«22» *ноября* 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

ЭДФ.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка

(наименование дисциплины (модуля))

40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность

(код и наименование специальности)

Направленность (профиль) / Специализация Прокурорская деятельность  
(наименование направленности (профиля) / специализации)

Квалификация выпускника Юрист

(наименование квалификации)

Форма обучения Очная, заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Рекомендованы к использованию филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж 2021

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 18.08.2020 № 1058, учебным планом образовательной программы высшего образования – программы специалитета 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность, направленность (профиль) / специализация «Прокурорская деятельность».

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Психологии

Протокол заседания от « 15 » октября 20 21 г. № 3

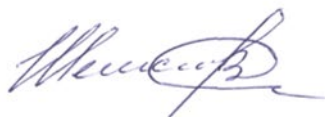
Заведующий кафедрой



А.Ю. Жильников

Разработчики:

Доцент



В.С. Шелестов

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «ЭДФ.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка» является формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы высшего образования – программы специалитета

Дисциплина (модуль) «ЭДФ.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка» относится к «части, формируемой участниками образовательных отношений», Блока «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Для освоения данной дисциплины (модуля) необходимы результаты обучения, полученные в предшествующих дисциплинах (модулях): «Физическая культура и спорт».

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с установленными в образовательной программе высшего образования – программе специалитета индикаторами достижения компетенций

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Демонстрирует физические упражнения на должном уровне физической подготовленности	Знать: роль и значение физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности
	ИУК-7.2. Применяет средства и методы укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования	Уметь: управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными упражнениями и видами спорта
	ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, использует средства и методы физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть: навыками поддержания физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности регулярными занятиями физической культурой

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

##### 4.1. Структура дисциплины (модуля)

4.1.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы по очной форме обучения:

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр					
		№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6
		часов	часов	часов	часов	часов	часов
Контактная работа (всего):	104	17	19	17	17	17	17
В том числе:							
Лекции (Л)							
Практические занятия (Пр)	104	17	19	17	17	17	17
Лабораторная работа (Лаб)							
Самостоятельная работа обучающихся (СР)	222	37	35	37	37	38	38
Промежуточная аттестация	Зачет	(За)	(За)	(За)	(За)	(За)	(За)
	Количество часов						
Общая трудоемкость дисциплины (модуля)	Часы	326	54	54	54	54	55
	Зачетные единицы						

4.1.2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы по заочной форме обучения:

Вид учебной работы	Всего часов	Курс	Курс	Курс
		№ 1	№ 2	№ 3
		часов	часов	часов
Контактная работа (всего):	10			10
В том числе:				
Лекции (Л)				
Практические занятия (Пр)	10			10
Лабораторная работа (Лаб)				
Самостоятельная работа обучающихся (СР)	292	100	100	92
Промежуточная аттестация	Зачет	(За)	(За)	(За)
	Количество часов	24	8	8
Общая трудоемкость дисциплины (модуля)	Часы	326	108	108
	Зачетные единицы			

## 4.2. Содержание дисциплины (модуля):

## 4.2.1. Содержание дисциплины (модуля) по очной форме обучения:

Наименование раздела, темы	Код компетенции, код индикатора достижения компетенции	Количество часов, выделяемых на контактную работу, по видам учебных занятий			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		Л	Пр	Лаб			
Тема 1. Основы общей физической подготовки	УК-7 (ИУК-7.1. ИУК-7.2. ИУК-7.3)	-	15	-	44	Самостоятельное изучение темы в ЭИОС	устный опрос, тестирование, реферат, практико-ориентированное задание
Тема 2. Легкоатлетическая подготовка	УК-7 (ИУК-7.1. ИУК-7.2. ИУК-7.3)	-	32	-	44	Самостоятельное изучение темы в ЭИОС	устный опрос, тестирование, реферат, практико-ориентированное задание
Тема 3. Спортивные игры	УК-7 (ИУК-7.1. ИУК-7.2. ИУК-7.3)	-	31	-	43	Самостоятельное изучение темы в ЭИОС	устный опрос, тестирование, практико-ориентированное задание
Тема 4. Общая физическая подготовка	УК-7 (ИУК-7.1. ИУК-7.2. ИУК-7.3)	-	14	-	44	Самостоятельное изучение темы в ЭИОС	устный опрос, тестирование, реферат, практико-ориентированное задание
Обобщающее занятие	УК-7 (ИУК-7.1. ИУК-7.2. ИУК-7.3)	-	12	-	47	подготовка к зачету	зачет
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		-	104		222	-	-

**Тема 1. Основы общей физической подготовки – 59 ч.**

Содержание: Понятия общей физической подготовки. Спортивная подготовка. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.

Практические занятия – 15 ч.

Вопросы:

1. Цель и задачи физической культуры. Основные понятия и термины, Виды физической культуры. Социальная роль физической культуры и спорта. Физическая культура обучающегося.

2. Понятия общей физической подготовки. Спортивная подготовка. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.

3. Виды контроля при занятиях физической культурой и спортом. Самоконтроль. Методика самоконтроля за физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью.

Темы рефератов:

1. Система физического воспитания в России Роль физической культуры в жизни человека и общества.

2. Исторические аспекты физической культуры. Роль двигательной деятельности в здоровом образе жизни человека.

3. Нетрадиционные виды движений и их влияние на здоровье человека.

4. Олимпийские виды спорта.

5. Параолимпийские виды спорта. Олимпийские чемпионы Кузбасса.

6. Роль Олимпийского движения для современного общества.

7. Характеристика вида спорта (на выбор).

8. Двигательная активность при заболеваниях различной этиологии.

9. Физическая культура и вредные привычки.

10. Методы контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

Тестирование

## **Тема 2. Легкоатлетическая подготовка – 76 ч.**

Содержание: Общеподготовительные упражнения в лёгкой атлетике. Специальные упражнения легкоатлета. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника прыжков в длину. Техника метания гранаты. Техника эстафетного бега

Практические занятия – 32 ч.

Вопросы:

1. Обще подготовительные упражнения в лёгкой атлетике

2. Специальные упражнения легкоатлета.

3. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.

4. Прыжки в длину.

Темы рефератов:

1. Атлетическая гимнастика В. Дикуля

Тестирование

### **Тема 3. Спортивные игры – 72 ч.**

Содержание: Спортивные игры как средство физического воспитания. Характеристика спортивных игр и их специфические особенности. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу, баскетболу. Правила игры в волейбол, баскетбол. Техника спортивных игр. Тактика спортивных игр.

Практические занятия – 31 ч.

Вопросы:

1. Специфические особенности игровых видов спорта
2. Правила поведения в спортивном зале.
3. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу, баскетболу.
4. Правила игры в волейбол, баскетбол.

Тестирование

### **Тема 4. Общая физическая подготовка – 58 ч.**

Содержание: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Воспитание выносливости, силы, гибкости, координационных способностей.

Практические занятия – 14 ч.

Вопросы:

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
2. Воспитание выносливости, силы, гибкости, координационных способностей.

Упражнения:

1. Формирование умения обучающихся правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. Упражнения в движении. Беговые серии.
2. Комплексы физических упражнений, способствующие общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Выполнение беговых и др. упражнений, способствующих воспитанию выносливости.
4. Упражнения на формирование силы рук, ног, верхнего и нижнего пресса.
5. Выполнение упражнений с большой амплитудой. Упражнения на ковре: гимнастический мост, шпагат и др.
6. Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы.
7. Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы.

Темы рефератов:

1. Средства, методы, принципы и правила в планировании тренировочного процесса

## Тестирование

## 4.2.2. Содержание дисциплины (модуля) по заочной форме обучения:

Наименование раздела, темы	Код компетенции, код индикатора достижения компетенции	Количество часов, выделяемых на контактную работу, по видам учебных занятий			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		Л	Пр	Лаб			
Тема 1. Основы общей физической подготовки	УК-7 (ИУК-7.1. ИУК-7.2. ИУК-7.3)	-	3	-	73	Самостоятельное изучение темы в ЭИОС	устный опрос, тестирование, реферат, практико-ориентированное задание
Тема 2. Легкоатлетическая подготовка	УК-7 (ИУК-7.1. ИУК-7.2. ИУК-7.3)	-	3	-	73	Самостоятельное изучение темы в ЭИОС	устный опрос, тестирование, реферат, практико-ориентированное задание
Тема 3. Спортивные игры	УК-7 (ИУК-7.1. ИУК-7.2. ИУК-7.3)	-	3	-	73	Самостоятельное изучение темы в ЭИОС	устный опрос, тестирование, практико-ориентированное задание
Тема 4. Общая физическая подготовка	УК-7 (ИУК-7.1. ИУК-7.2. ИУК-7.3)	-	3	-	73	Самостоятельное изучение темы в ЭИОС	устный опрос, тестирование, реферат, практико-ориентированное задание
Промежуточная аттестация	УК-7 (ИУК-7.1. ИУК-7.2. ИУК-7.3)	-	-	-	-	подготовка к зачету	зачет
ВСЕГО ЧАСОВ: 326		-	10		292	-	24

**Тема 1. Основы общей физической подготовки – 76 ч.**

Содержание: Понятия общей физической подготовки. Спортивная подготовка. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.

Практические занятия – 3 ч.



Вопросы:

1. Цель и задачи физической культуры. Основные понятия и термины, Виды физической культуры. Социальная роль физической культуры и спорта. Физическая культура обучающегося.

2. Понятия общей физической подготовки. Спортивная подготовка. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.

3. Виды контроля при занятиях физической культурой и спортом. Самоконтроль. Методика самоконтроля за физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью.

Темы рефератов:

1. Система физического воспитания в России Роль физической культуры в жизни человека и общества.

2. Исторические аспекты физической культуры. Роль двигательной деятельности в здоровом образе жизни человека.

3. Нетрадиционные виды движений и их влияние на здоровье человека.

4. Олимпийские виды спорта.

5. Параолимпийские виды спорта. Олимпийские чемпионы Кузбасса.

6. Роль Олимпийского движения для современного общества.

7. Характеристика вида спорта (на выбор).

8. Двигательная активность при заболеваниях различной этиологии.

9. Физическая культура и вредные привычки.

10. Методы контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

Тестирование

## **Тема 2. Легкоатлетическая подготовка – 76 ч.**

Содержание: Общеподготовительные упражнения в лёгкой атлетике. Специальные упражнения легкоатлета. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника прыжков в длину. Техника метания гранаты. Техника эстафетного бега

Практические занятия – 3 ч.

Вопросы:

1. Обще подготовительные упражнения в лёгкой атлетике

2. Специальные упражнения легкоатлета.

3. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.

4. Прыжки в длину.

Темы рефератов:

1. Атлетическая гимнастика В. Дикуля

Тестирование

### **Тема 3. Спортивные игры – 73 ч.**

Содержание: Спортивные игры как средство физического воспитания. Характеристика спортивных игр и их специфические особенности. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу, баскетболу. Правила игры в волейбол, баскетбол. Техника спортивных игр. Тактика спортивных игр.

Практические занятия – 3 ч.

1. Специфические особенности игровых видов спорта
2. Правила поведения в спортивном зале.
3. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу, баскетболу.
4. Правила игры в волейбол, баскетбол.

Тестирование

### **Тема 4. Общая физическая подготовка – 76 ч.**

Содержание: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Воспитание выносливости, силы, гибкости, координационных способностей.

Практические занятия – 3 ч.

Вопросы:

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
2. Воспитание выносливости, силы, гибкости, координационных способностей.

Упражнения:

1. Формирование умения обучающихся правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. Упражнения в движении. Беговые серии.
2. Комплексы физических упражнений, способствующие общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Выполнение беговых и др. упражнений, способствующих воспитанию выносливости.
4. Упражнения на формирование силы рук, ног, верхнего и нижнего пресса.
5. Выполнение упражнений с большой амплитудой. Упражнения на ковре: гимнастический мост, шпагат и др.
6. Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы.
7. Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы.

Темы рефератов:

1. Средства, методы, принципы и правила в планировании тренировочного процесса

Тестирование

## 5. Оценочные материалы дисциплины (модуля)

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) представлены в виде фонда оценочных средств по дисциплине (модулю).

## 6. Методические материалы для освоения дисциплины (модуля)

Методические материалы для освоения дисциплины (модуля) представлены в виде учебно-методического комплекса дисциплины (модуля).

## 7. Перечень учебных изданий, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

№ п/п	Библиографическое описание учебного издания	Используется при изучении разделов (тем)	Режим доступа
1	Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 146 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].	1-4	<a href="https://urait.ru/bcode/495446">https://urait.ru/bcode/495446</a>
2	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].	1-4	<a href="https://urait.ru/bcode/489224">https://urait.ru/bcode/489224</a>
3	Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с.	1-4	<a href="https://urait.ru/bcode/516434">https://urait.ru/bcode/516434</a>

## 8. Перечень электронных образовательных ресурсов, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

### 8.1. Электронные образовательные ресурсы:

№ п/п	Наименование	Гиперссылка
1.	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации	<a href="https://www.minobrnauki.gov.ru">https://www.minobrnauki.gov.ru</a>
2.	Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки	<a href="http://obrnadzor.gov.ru/ru/">http://obrnadzor.gov.ru/ru/</a>
3.	Федеральный портал «Российское образование»	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/.</a>
4.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
5.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
6.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>
7.	Электронно-библиотечная система «IPRbooks»	<a href="http://www.IPRbooks.ru/">http://www.IPRbooks.ru/</a>
8.	Электронная библиотечная система Юрайт	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
9.	База данных электронных журналов	<a href="http://www.iprbookshop.ru/6951.html">http://www.iprbookshop.ru/6951.html</a>

## 8.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:


№ п/п	Наименование	Гиперссылка (при наличии)
1	Министерство спорта Российской Федерации	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
2	Министерство здравоохранения Российской Федерации	<a href="https://www.rosminzdrav.ru/">https://www.rosminzdrav.ru/</a>
3	Универсальная научно-популярная энциклопедия Кругосвет	<a href="https://www.krugosvet.ru">https://www.krugosvet.ru</a>

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
1	1 Спортивный зал; Учебная аудитория для проведения учебных занятий	Скакалка резиновая, обруч пластмассовый, бодибар, скамейка гимнастическая, мяч гимнастический, сто для настольного тенниса, ракетки с шариками для настольного тенниса, турник-брусья к шведской стенке, гири, шведская стенка, скамья для пресса, коврик туристический, сетка для настольного тенниса, велотренажер, гантели, мат гимнастический, груша боксерская, шахматы	
2	34 Аудитория для самостоятельной работы обучающихся	Рабочее место преподавателя (стол, стул); мебель ученическая; доска для письма мелом; компьютерные столы; персональные компьютеры	1С:Предприятие 8 - Сублицензионный договор от 02.07.2020 № ЮС-2020-00731; Операционная система Windows - Сублицензионный договор № ЮС-2017-00498 от 27.07.2017 (бессрочный) (Спецификация 11) Справочно-правовая система "КонсультантПлюс" - Договор от 01.09.2020 №

№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
			<p>75-2020/RDD Срок действия – бессрочно;  Справочно-правовая система "Гарант" - Договор от 01.09.2020 № СК6030/09/20 Срок действия – бессрочно;  Microsoft Office Std 2021 - Сублицензионный договор № ЮС-2017-00498 от 27.07.2017 (бессрочный)  (Спецификация 12)  Антивирус ESET NOD32 - Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498  LibreOffice - Свободно распространяемое программное обеспечение;  7-Zip - Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства</p>

**Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины (модуля)**

№ п/п	Дата внесения изменений	Номера измененных листов	Документ, на основании которого внесены изменения	Содержание изменений	Подпись разработчика рабочей программы
1	01.09.2022	12-13	<p>Договор № 7764/21 от 25.03.2021 по предоставлению доступа к электронно-библиотечной системе.</p> <p>Лицензионный договор № 5343 от 23.06.2022 между ООО «Электронное издательство Юрайт» и АНОО ВО «ВЭПИ».</p>	Актуализация литературы	
2	09.01.2023	12-13	<p>Договор № 7764/21 от 25.03.2021 по предоставлению доступа к электронно-библиотечной системе.</p> <p>Лицензионный договор № 5343 от 23.06.2022 между ООО «Электронное издательство Юрайт» и АНОО ВО «ВЭПИ».</p>	Актуализация литературы	