



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ) ДГТУ в г. Азове

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Д.Н. Кривошеев

_____ 2019 г.

Общая физическая подготовка

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Социально-экономические дисциплины
Учебный план	b090302_1-19O.plx 09.03.02 Информационные системы и технологии профиль Информационные системы и технологии
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	очная
Программу составил(и):	к.псих.наук, доцент, Князева Наталья Юрьевна

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
Неделя	17		17		17		17			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	18	18							18	18
Практические	18	18	32	32	18	18	18	18	86	86
Иная контактная	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,8	0,8
Итого ауд.	36	36	32	32	18	18	18	18	104	104
Контактная	36,2	36,2	32,2	32,2	18,2	18,2	18,2	18,2	104,8	104,8
Сам. работа	63,8	63,8	49,8	49,8	55,8	55,8	53,8	53,8	223,2	223,2
Итого	100	100	82	82	74	74	72	72	328	328

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Целью дисциплины "ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА" 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.
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:		Б1.О.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Комплекс знаний и умений на уровне среднего общего образования	
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**УК-7.1: Умеет оценить уровень развития физических качеств и показателей собственного здоровья****Знать:**

Основы физического воспитания. Основные способы и средства самостоятельного получения информации

Уметь:

Пользоваться знаниями основ физического воспитания, для самостоятельного получения информации

Владеть:

Способностью самостоятельно получать знания о физическом развитии личности

УК-7.2: Использует здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма**Знать:**

Знать основы здорового образа жизни

Уметь:

Использовать здоровьесберегающие технологии в повседневной жизни

Владеть:

Основными приемами самоподдержки

УК-7.3: Выбирает здоровьесберегающие технологии с учётом физиологических особенностей организма.**Знать:**

Особенности физического развития

Уметь:

Определять уровень своего состояния

Владеть:

Базовыми навыками самопомощи

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
Основы физического воспитания. Основные способы и средства самостоятельного получения информации	
Знать основы здорового образа жизни	
Особенности физического развития	
3.2	Уметь:
Пользоваться знаниями основ физического воспитания, для самостоятельного получения информации	
Использовать здоровьесберегающие технологии в повседневной жизни	
Определять уровень своего состояния	
3.3	Владеть:
Способностью самостоятельно получать знания о физическом развитии личности	
Основными приемами самоподдержки	
Базовыми навыками самопомощи	