



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 23D16332

Владелец: Курдюков М.О. И.О. Магомедов

Должность: И.о. ректора

E-mail: kuleshin.mg@sspai.ru

Организация: ГБОУ ВО СПИ

Дата подписания: 19.05.2023

Действителен: с 04.05.2023 до 04.05.2026

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Р.Р. Магомедов

протокол № 8

от 20.04.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая физическая подготовка

(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной образовательной программы

бакалавриат

Направление(я) подготовки (специальность)

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили "Дошкольное образование" и "Начальное образование"

Форма обучения очная

Срок освоения 5 лет 0 месяцев

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

**Год начала
подготовки** 2023

Ставрополь, 2023 г.

Программу составил(-и): к.п.н, доцент, А.М.Дауров

Рабочая программа дисциплины "Общая физическая подготовка" разработана в соответствии с ФГОС: Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили "Дошкольное образование" и "Начальное образование", утвержденного учёным советом вуза от 12.05.2023, протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры от 20.04.2023 г., протокол № 8 для исполнения в 2023-2024 учебном году.

Зав. кафедрой  Р.Р. Магомедов

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой  Фролова Т.А.



Срок действия рабочей программы дисциплины: 2023-2024 учебный год.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)» физического воспитания студентов 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 к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП: Б1.О.03.ДВ.01

3.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья

Физическая культура и спорт

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
	УК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:	уметь:	владеть:
УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	

<p>знать: основные принципы, средства и методы физической культуры УК-7.2. Владеет технология здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p>знать: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p>	<p>уметь: формулировать конкретные задачи физической культуры в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий УК-7.2. Владеет технология здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p>уметь: оценивать эффективность занятий, анализировать технику упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения</p>
---	--

5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетные (-ых) единиц (-ы) (328), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Се- местр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	Неделя		16		12 5/6		14 4/6		10 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	32	32	32	32	32	32	32	32	36	36	164	164
Контактная работа (Эк, Зч, ЗчО)	0,3	0,3			0,3	0,3			0,3	0,3	0,9	0,9
Итого ауд.	32	32	32	32	32	32	32	32	36	36	164	164
Контактная работа	32,3	32,3	32	32	32,3	32,3	32	32	36,3	36,3	164,9	164,9
Сам. работа	31,7	31,7	32	32	31,7	31,7	32	32	35,7	35,7	163,1	163,1
Итого	64	64	64	64	64	64	64	64	72	72	328	328

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ) И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Элективные курсы по ФК и С					

1.1	Семестр 2 /Тема/	2	0			
1.2	Упражнения на развитие гибкости /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.3	Упражнения на развитие гибкости /Ср/	2	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.4	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.5	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Ср/	2	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.6	Упражнения на развитие выносливости /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.7	Упражнения на развитие выносливости /Ср/	2	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.8	Упражнения на развитие силовых способностей /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.9	Упражнения на развитие силовых способностей /Ср/	2	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.10	Упражнения на развитие скоростных и скоростно- силовых способностей /Пр/	2	8	УК-7.1 УК-7.2		
1.11	Упражнения на развитие скоростных и скоростно- силовых способностей /Ср/	2	7,7	УК-7.1 УК-7.2		
1.12	Форма промежуточной аттестации (зачёт) /КПА/	2	0,3	УК-7.1 УК-7.2		
1.13	Семестр 3 /Тема/	3	0			
1.14	Упражнения на развитие гибкости /Пр/	3	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.15	Упражнения на развитие гибкости /Ср/	3	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.16	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Пр/	3	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.17	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Ср/	3	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.18	Упражнения на развитие выносливости /Пр/	3	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.19	Упражнения на развитие выносливости /Ср/	3	6	УК-7.1 УК-7.2		

1.20	Упражнения на развитие силовых способностей /Пр/	3	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.21	Упражнения на развитие силовых способностей /Ср/	3	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.22	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Пр/	3	8	УК-7.1 УК-7.2		
1.23	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Ср/	3	8	УК-7.1 УК-7.2		
1.24	Семестр 4 /Тема/	4	0			
1.25	Упражнения на развитие гибкости /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.26	Упражнения на развитие гибкости /Ср/	4	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.27	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.28	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Ср/	4	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.29	Упражнения на развитие выносливости /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.30	Упражнения на развитие выносливости /Ср/	4	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.31	Упражнения на развитие силовых способностей /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.32	Упражнения на развитие силовых способностей /Ср/	4	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.33	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Пр/	4	8	УК-7.1 УК-7.2		
1.34	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Ср/	4	7,7	УК-7.1 УК-7.2		
1.35	Форма промежуточной аттестации (зачёт) /КПА/	4	0,3	УК-7.1 УК-7.2		
1.36	Семестр 5 /Тема/	5	0			
1.37	Упражнения на развитие гибкости /Пр/	5	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.38	Упражнения на развитие гибкости /Ср/	5	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.39	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Пр/	5	6	УК-7.1 УК-7.2		

1.40	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Ср/	5	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.41	Упражнения на развитие выносливости /Пр/	5	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.42	Упражнения на развитие выносливости /Ср/	5	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.43	Упражнения на развитие силовых способностей /Пр/	5	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.44	Упражнения на развитие силовых способностей /Ср/	5	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.45	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Пр/	5	8	УК-7.1 УК-7.2		
1.46	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Ср/	5	8	УК-7.1 УК-7.2		
1.47	Семестр 6 /Тема/	6	0			
1.48	Упражнения на развитие гибкости /Пр/	6	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.49	Упражнения на развитие гибкости /Ср/	6	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.50	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Пр/	6	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.51	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Ср/	6	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.52	Упражнения на развитие выносливости /Пр/	6	8	УК-7.1 УК-7.2		
1.53	Упражнения на развитие выносливости /Ср/	6	8	УК-7.1 УК-7.2		
1.54	Упражнения на развитие силовых способностей /Пр/	6	8	УК-7.1 УК-7.2		
1.55	Упражнения на развитие силовых способностей /Ср/	6	8	УК-7.1 УК-7.2		
1.56	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Пр/	6	8	УК-7.1 УК-7.2		
1.57	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Ср/	6	7,7	УК-7.1 УК-7.2		
1.58	Форма промежуточной аттестации (зачёт) /КПА/	6	0,3	УК-7.1 УК-7.2		

Планы проведения учебных занятий отражены в оценочных материалах (Приложение 2.).

7. КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована частично	сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			
<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности. 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой - умение без грубых ошибок решать практические задания. 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам;

		положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	- свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ			

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка реферата; выполнение творческих заданий и проблемных ситу-аций; подготовка к коллоквиуму, собеседованию, практическим занятиям; подготовка к зачету и экзамену.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	
9.1. Рекомендуемая литература	
9.1.1. Основная литература	
Л.1.1	Агеев А., Дауров А. М., Кульчицкий В. Е., Литвина Г. А., Магомедов Р. Р., Махновская Н. В., Моргун И. Н., Мхце Б. А., Попова М. Р., Соловьева Е. В., Стрельников Р. В., Хагай В. С. Физическая культура и спорт в специальной медицинской группе [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Ставрополь: СГПИ, 2018. - 196 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/117676
Л.1.2	Магомедов Р. Р., Щупленков Н. О., Щупленков О. А., Иохвидов В. В., Красильников А. Ю., Голякова Н. Н., Алексеева Е. Н., Федотова Т. Д., Федотов В. И. Физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Ставрополь: СГПИ, 2017. - 476 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/117747
Л.1.3	Магомедов Р. Р., Голякова Н. Н., Голяков О. А. Фитбол-аэробика и степ-аэробика [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие для студентов направления подготовки 44.03.01 педагогическое образование, направленность (профиль) "физическая культура", направления подготовки 44.03.05 педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) "физическая культура" и "безопасность жизнедеятельности", специальностей среднего профессионального образования 49.02.01 физическая культура, 49.02.02 адаптивная физическая культура. - Ставрополь: СГПИ, 2019. - 176 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/136129
Л.1.4	Магомедов Р. Р., Адамова О. В. Мониторинг физического состояния занимающихся физической культурой [Электронный ресурс]:монография. - Ставрополь: СГПИ, 2017. - 172 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/117675
Л.1.5	Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]:учебник. - Москва: ФЛИНТА, 2018. - 421 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/109526
Л.1.6	Бахтина Т. Н. Физическая культура и спорт: курс лекций [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: СПбГЛТУ, 2021. - 200 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/191130

Л.1.7	Кузьменко Г. А., Эссеббар К. М. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена: Программа элективного курса для основного общего образования [Электронный ресурс]:. - Москва: МПГУ, 2013. - 140 с. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=70052
10.1 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)	
ЭБС «Лань»	https://e.lanbook.com
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	https://rusneb.ru
ЭБС «Юрайт»	https://urait.ru
ЭБС «Журнальный зал»: русский толстый журнал как эстетический феномен	https://magazines.gorky.media
«Электронная библиотека ИМЛИ РАН»	http://biblio.imli.ru
«Электронная библиотека ИРЛИ РАН» (Пушкинский Дом)	http://lib.pushkinskiydom.ru
Научный архив	https://научныйархив.рф
ЭБС «Педагогическая библиотека»	http://pedlib.ru
ЭБС «Айбукс.ру»	https://www.ibooks.ru
Научная электронная библиотека eLibrary.ru	https://elibrary.ru
ЭБС Буконлайн	https://bookonline.ru
Научная электронная библиотека «Киберленинка»	https://cyberleninka.ru/
Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа	http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html
Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php
10.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы	
Университетская информационная система РОССИЯ	https://uisrussia.msu.ru
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	http://window.edu.ru/catalog
Словари и энциклопедии	https://dic.academic.ru
Педагогическая мастерская «Первое сентября»	https://fond.1sept.ru
Сайт Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru
Национальная платформа «Открытое образование»	https://openedu.ru
Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	http://school-collection.edu.ru
Российское образование. Федеральный портал	http://edu.ru
Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	http://fgosvo.ru
Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив»	https://научныйархив.рф
Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	https://online.edu.ru
10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине	

проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя, техническими и мультимедийными средствами обучения, включенными в локальную сеть вуза и с доступом к информационным ресурсам сети Интернет.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).
2. Adobe Acrobat Reader.
3. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera и др.).
4. Программа тестирования Айрен.