



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 23D16332

Владелец: Курдюков Р.Р. 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 "Музыка" и "Дополнительное образование"

Форма обучения очная

Срок освоения 5 лет 0 месяцев

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

Год начала
подготовки 2022

Ставрополь, 2023 г.

Программу составил(-и): к.п.н., профессор, Хагай В.С.

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 "Музыка" и "Дополнительное 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 Элективной дисциплины по физической культуре и спорту «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 к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

3.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Производственная (педагогическая) практика 5

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. Понимает	УК-7.1. Имеет представление о	

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 скоростных и скоростно-силовых способностей /Пр/	2	8	УК-7.1 УК-7.2		
1.9	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Ср/	2	7,7	УК-7.1 УК-7.2		
1.10	Упражнения на развитие силовых способностей /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.11	Упражнения на развитие силовых способностей /Ср/	2	6	УК-7.1 УК-7.2		
1.12	(зачёт) /КПА/	2	0,3	УК-7.1 УК-7.2		
Раздел 2. Семестр 3						
2.1	/Тема/	3	0			
2.2	Упражнения на развитие гибкости /Пр/	3	6	УК-7.1 УК-7.2		
2.3	Упражнения на развитие гибкости /Ср/	3	6	УК-7.1 УК-7.2		
2.4	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Пр/	3	6	УК-7.1 УК-7.2		
2.5	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Ср/	3	6	УК-7.1 УК-7.2		
2.6	Упражнения на развитие выносливости /Пр/	3	6	УК-7.1 УК-7.2		
2.7	Упражнения на развитие выносливости /Ср/	3	6	УК-7.1 УК-7.2		
2.8	Упражнения на развитие силовых способностей /Пр/	3	6	УК-7.1 УК-7.2		
2.9	Упражнения на развитие силовых способностей /Ср/	3	6	УК-7.1 УК-7.2		
2.10	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Пр/	3	8	УК-7.1 УК-7.2		
2.11	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Ср/	3	8	УК-7.1 УК-7.2		
Раздел 3. Семестр 4						
3.1	/Тема/	4	0			

3.2	Упражнения на развитие гибкости /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2		
3.3	Упражнения на развитие гибкости /Ср/	4	6	УК-7.1 УК-7.2		
3.4	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2		
3.5	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Ср/	4	6	УК-7.1 УК-7.2		
3.6	Упражнения на развитие выносливости /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2		
3.7	Упражнения на развитие выносливости /Ср/	4	6	УК-7.1 УК-7.2		
3.8	Упражнения на развитие силовых способностей /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2		
3.9	Упражнения на развитие силовых способностей /Ср/	4	6	УК-7.1 УК-7.2		
3.10	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Пр/	4	8	УК-7.1 УК-7.2		
3.11	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Ср/	4	7,7	УК-7.1 УК-7.2		
3.12	(зачёт) /КПА/	4	0,3	УК-7.1 УК-7.2		
	Раздел 4. Семестр 5					
4.1	/Тема/	5	0			
4.2	Упражнения на развитие гибкости /Пр/	5	6	УК-7.1 УК-7.2		
4.3	Упражнения на развитие гибкости /Ср/	5	6	УК-7.1 УК-7.2		
4.4	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Пр/	5	6	УК-7.1 УК-7.2		
4.5	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Ср/	5	6	УК-7.1 УК-7.2		
4.6	Упражнения на развитие выносливости /Пр/	5	6	УК-7.1 УК-7.2		
4.7	Упражнения на развитие выносливости /Ср/	5	6	УК-7.1 УК-7.2		
4.8	Упражнения на развитие силовых способностей /Пр/	5	6	УК-7.1 УК-7.2		

4.9	Упражнения на развитие силовых способностей /Ср/	5	6	УК-7.1 УК-7.2		
4.10	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Пр/	5	8	УК-7.1 УК-7.2		
4.11	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Ср/	5	8	УК-7.1 УК-7.2		
Раздел 5. Семестр 6						
5.1	/Тема/	6	0			
5.2	Упражнения на развитие гибкости /Пр/	6	6	УК-7.1 УК-7.2		
5.3	Упражнения на развитие гибкости /Ср/	6	6	УК-7.1 УК-7.2		
5.4	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Пр/	6	6	УК-7.1 УК-7.2		
5.5	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Ср/	6	6	УК-7.1 УК-7.2		
5.6	Упражнения на развитие выносливости /Пр/	6	8	УК-7.1 УК-7.2		
5.7	Упражнения на развитие выносливости /Ср/	6	8	УК-7.1 УК-7.2		
5.8	Упражнения на развитие силовых способностей /Пр/	6	8	УК-7.1 УК-7.2		
5.9	Упражнения на развитие силовых способностей /Ср/	6	8	УК-7.1 УК-7.2		
5.10	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Пр/	6	8	УК-7.1 УК-7.2		
5.11	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Ср/	6	7,7	УК-7.1 УК-7.2		
5.12	(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 дисциплины; - 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; <p>Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p>	<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; - 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	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
Л.1.2	Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]:учебник. - Москва: ФЛИНТА, 2018. - 421 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/109526
Л.1.3	Магомедов Р. Р., Бгуашев А. Б. Формирование антропологических знаний в области физической культуры у студентов, будущих педагогов [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Ставрополь: СГПИ, 2011. - 300 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/117679
Л.1.4	Нестерец О. Ю., Бомин В. А., Ракоца А. И. Особенности занятий лечебной физической культурой [Электронный ресурс]:учеб. пособие. - Иркутск: Иркутский ГАУ, 2018. - 98 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/133376

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.pushkinskijdom.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.