



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 23D16332
Владелец: Кафедра физического воспитания
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 допризывника

(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной образовательной программы

бакалавриат

Направление(я) подготовки (специальность)

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Форма обучения очная

Срок освоения 5 лет 0 месяцев

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

**Год начала
подготовки** 2020

Ставрополь, 2023 г.

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

Рабочая программа дисциплины "Общая физическая подготовка допризывника" 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), 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 «Общая физическая подготовка допризывника» является:

- формирование систематизированных знаний о строении и функционировании систем человеческого организма, выработка идеологии здорового образа жизни, физическая подготовка.

2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- подготовка учителя по безопасности жизнедеятельности, способного методически грамотно организовать занятия с учащимися;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической подготовки лиц допризывного возраста;
- формирование знаний о порядке использования средств и методов физической подготовки;
- воспитание идеологии и убеждений необходимости ведения здорового образа жизни.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП: Б1.В.ДВ.09

3.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Атлетическая гимнастика

Бадминтон

Баскетбол

Безопасность жизнедеятельности

Биомеханика

Биохимия

Возрастная анатомия, физиология и гигиена

Волейбол

Гандбол

Гигиена физической культуры и спорта

Гимнастика

История (История России, всеобщая история)

История физической культуры и спорта

Легкая атлетика

Лечебная физическая культура и массаж

Музыкально-ритмическое воспитание

Общая физическая подготовка

Олимпийское образование

Основы медицинских знаний

Подвижные игры

Производственная (педагогическая) практика 1

Спортивная медицина

Спортивные игры

Спортивные сооружения

Теория и методика плавания

Теория физической культуры и спорта

Туризм и спортивное ориентирование

Учебная (ознакомительная) практика 1

Учебная (ознакомительная) практика 2

Учебная (технологическая (проектно-технологическая)) практика 1

Физиология физического воспитания и спорта

Физическая культура для студентов специальной медицинской группы

Физическая культура и спорт

Философия

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

| |
|---|
| Безопасные отдых и туризм |
| Гражданская оборона |
| Здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях |
| Комплексная безопасность детей |
| Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности |
| Методика оздоровительной физической культуры |
| Методика организации внеурочной деятельности в области безопасности жизнедеятельности |
| Методика спортивной тренировки |
| Мини-футбол |
| Настольный теннис |
| Обеспечение безопасности образовательного учреждения |
| Оздоровительный фитнес |
| Организационно-методические основы комплекса ГТО |
| Организация дополнительного образования в области физической культуры |
| Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий |
| Охрана труда на производстве и в учебном процессе |
| Психологические основы безопасности жизнедеятельности |
| Теория и методика этноспорта |
| Технологии оздоровительной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья |
| Экономика и менеджмент физической культуры и спорта |
| Этика. Эстетика |

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции |
|---|--|
| ПК-5 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно- | ПК-5 .3 Применяет здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. |
| разнообразии общества в социально- | УК-5.3 Демонстрирует уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для | УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

| знать: | уметь: | владеть: |
|---|--|--|
| УК-7.1 значение основных показателей физического развития, функциональной подготовленности, на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной. | УК-7.1 применять знание методик обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта. | УК-7.1 Владеет основами планирования и проведения занятий по физической культуре; основами контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. |
| УК-7.2 требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности обучающихся. | УК-7.2 самостоятельно проводить занятия по общей физической подготовке; оценивать уровень физической подготовленности обучающихся; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях. | УК-7.2 Владеет технологией самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности, приемами и технологией правил техники безопасности при выполнении упражнений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование |
| УК-7.3 теоретические основы значения физической культуры и спорта и использования | УК-7.3 применять меры профилактики травматизма в быту и профессиональной деятельности. | |

| | | |
|---|---|--|
| <p>средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; особенности эффективного выполнения двигательных действий на занятиях по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта.</p> <p>УК-7.4 теоретические подходы к безопасной организации и проведению занятий физической культурой и спортом, формированию физических качеств и двигательных навыков; особенности эффективного выполнения двигательных действий на занятиях по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта.</p> | <p>УК-7.4 учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом; правовые и организационные нормы поддержания нормативного уровня физической подготовленности.</p> | <p>психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке).</p> <p>УК-7.3 Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов .</p> <p>УК-7.4 Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, навыками применения основных форм и методов физического воспитания с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p> |
|---|---|--|

5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные (-ых) единицы (-ы) (72), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по семестрам

| | | | | | |
|--|---------|------|------|------|-------|
| Семестр (<Курс>.<Се- местр на курсе>) | 7 (4.1) | | | | Итого |
| | 16 | | | | |
| Неделя | 16 | | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП | |
| Лекции | 16 | 16 | 16 | 16 | |
| Практические | 20 | 20 | 20 | 20 | |
| Контактная работа по практике | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | |
| В том числе инт. | 14 | | 14 | | |
| Итого ауд. | 36 | 36 | 36 | 36 | |
| Контактная работа | 36,3 | 36,3 | 36,3 | 36,3 | |
| Сам. работа | 35,7 | 35,7 | 35,7 | 35,7 | |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 | |

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

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Примечание |
|-------------|--|----------------|-------|-------------|------------|------------|
| | Раздел 1. Общая физическая подготовка допризывника | | | | | |
| 1.1 | /Тема/ | 7 | 0 | | | |
| 1.2 | Физическая культура в современном обществе. /Лек/ | 7 | 2 | УК-5.3 | | |
| 1.3 | Физическая культура в современном обществе. /Пр/ | 7 | 2 | УК-7.1 | | |

| | | | | | | |
|------|--|---|------|--------|--|--|
| 1.4 | Физическая культура в современном обществе. /Ср/ | 7 | 2 | УК-7.1 | | |
| 1.5 | Система физической подготовки в Вооруженных силах Российской Федерации. /Лек/ | 7 | 2 | УК-7.1 | | |
| 1.6 | Система физической подготовки в Вооруженных силах Российской Федерации. /Пр/ | 7 | 2 | УК-7.1 | | |
| 1.7 | Система физической подготовки в Вооруженных силах Российской Федерации. /Ср/ | 7 | 2 | УК-7.1 | | |
| 1.8 | Общая физическая подготовка допризывника /Лек/ | 7 | 2 | УК-7.1 | | |
| 1.9 | Общая физическая подготовка допризывника /Пр/ | 7 | 2 | УК-7.1 | | |
| 1.10 | Общая физическая подготовка допризывника /Ср/ | 7 | 2 | УК-7.1 | | |
| 1.11 | Методика проведения форм физической подготовки. /Лек/ | 7 | 2 | УК-7.1 | | |
| 1.12 | Методика проведения форм физической подготовки. /Пр/ | 7 | 2 | УК-7.1 | | |
| 1.13 | Методика проведения форм физической подготовки. /Ср/ | 7 | 2 | УК-7.1 | | |
| 1.14 | Служебно-прикладная деятельность. /Лек/ | 7 | 2 | УК-7.1 | | |
| 1.15 | Служебно-прикладная деятельность. /Пр/ | 7 | 4 | УК-7.1 | | |
| 1.16 | Служебно-прикладная деятельность. /Ср/ | 7 | 6 | УК-5.3 | | |
| 1.17 | Методика развития силы, быстроты. /Лек/ | 7 | 2 | УК-7.1 | | |
| 1.18 | Методика развития силы, быстроты. /Пр/ | 7 | 4 | УК-7.1 | | |
| 1.19 | Методика развития силы, быстроты. /Ср/ | 7 | 10,7 | УК-7.1 | | |
| 1.20 | Организация исследования по развитию физической подготовки допризывного возраста /Лек/ | 7 | 2 | УК-7.1 | | |
| 1.21 | Организация исследования по развитию физической подготовки допризывного возраста /Пр/ | 7 | 2 | УК-7.1 | | |
| 1.22 | Организация исследования по развитию физической подготовки допризывного возраста /Ср/ | 7 | 6 | УК-7.1 | | |
| 1.23 | Методика развития выносливости, гиб-кости /Лек/ | 7 | 2 | УК-7.1 | | |

| | | | | | | |
|------|--|---|-----|--------|--|--|
| 1.24 | Методика развития выносливости, гиб-кости /Пр/ | 7 | 2 | УК-7.1 | | |
| 1.25 | Методика развития выносливости, гиб-кости /Ср/ | 7 | 5 | УК-7.1 | | |
| 1.26 | Зачет /КПр/ | 7 | 0,3 | УК-7.1 | | |

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 | <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 |

| | | |
|--|---|---|
| | дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы. | 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

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) | |
| <p>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.</p> <p>Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.</p> <p>Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. | |