

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Еремина Юлия Сергеевна
Должность: И.о. директора
Дата подписания: 16.06.2025 16:25:51
Уникальный программный ключ:
10fd1e68a2d857e525acc62cd56af70b06cec5d3

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Буденновске

Кафедра начального образования и гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующий кафедрой



Е.А. Карагодина

Протокол №10

от 06.05.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая физическая подготовка

(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль(и) (направленность) «Начальное образование» и «Информатика»

Форма обучения Очная

Срок освоения ОПОП 5 лет

Кафедра специальной педагогики и естественнонаучных дисциплин

Год начала обучения 2025

Буденновск, 2025 г.

Программу составил: Смышнов А.М., преподаватель
(Фамилия И.О., уч. степень, уч. звание, должность)

Рабочая программа дисциплины «» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 125 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (Зарегистрировано в Минюсте России 15.03.2018 № 50358).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили «Начальное образование» и «Информатика», утвержденного Советом филиала от 17.04.2025 г., протокол № 6.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры начального образования и гуманитарных дисциплин, протокол № 10 от 06 мая 2025 г. для исполнения в 2025-2026 учебном году

И. о. заведующего кафедрой Е.А. Карагодина Е.А. Карагодина

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой Ю. И. Стебловская Ю. И. Стебловская

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи, дисциплины	
2. Задачи освоения дисциплины	
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	Ошибка! Закладка не определена.
4. Планируемые результаты обучения по дисциплине	
5. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	
6. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий.....	
7. Контроль качества освоения дисциплины.....	
8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	
9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы	
10. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	
Лист изменений рабочей программы дисциплины	

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «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

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

3.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)» относится к обязательной части Блока 1, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора компетенции	наименование достижения
Универсальные компетенции		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	
	УК-7.2. Владеет технологией здорового образа жизни и	

деятельности.	здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
ПК-6 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.	ПК-6.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе. ПК-6.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать	Уметь	Владеть
Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. знать: основные принципы, средства и методы физической культуры 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. знать: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Знает структуру здорового образа жизни; знает о неотложных состояниях, причинах и факторах, их вызывающих; знает особенности причин детского травматизма; знает факторы риска при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. 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 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. уметь: оценивать эффективность занятий, анализировать технику упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения Умеет организовать личный режим дня и обобщать результаты диагностики вредных факторов педагогической деятельности в образовательном учреждении; умеет использовать полученные знания для формирования здорового образа жизни;	владеет методами защиты персонала, детей и окружающей среды от вредных и опасных факторов. владеет методами профилактики травм и первой помощи и формирования здорового образа жизни учащихся. владеет навыками работы с детьми, имеющими вредные привычки. владеет навыками обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и

	умеет диагностировать и определять последствия воздействий вредных факторов на окружающую среду и человека; умеет оценивать факторы риска, обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	военных конфликтов
--	---	--------------------

5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов, включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс/ семестр	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс		5 курс		Итого
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Вид занятия											
Лекции											
Практические		32	32	32	32	36					164
Лабораторные											
Итого ауд.											
В том числе в форме практ. подготовки											
Консультации											
Контактная работа (Эк, Зч, ЗчО)		0,3		0,3		0,3					0,9
Контактная работа											
Самостоятельная работа		31,7	32	31,7	32	35,7					163,1
Курсовая работа/ проект											
Часы на контроль											
Итого		64	64	64	64	72					328

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

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия (в т.ч.	Лабораторные	Промежуточная аттестация	СРС	Всего	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
Семестр 2								
Упражнения на развитие гибкости				6		6	УК-7.1; УК-7.2;	Тест физической подготовленности
Упражнения на совершенствование				6		6		Тест физической подготовленности

координационных способностей								ти
Упражнения на развитие выносливости				6		6		Тест физической подготовленности
Упражнения на развитие силовых способностей				6		6		Тест физической подготовленности
Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей				8		8		Тест физической подготовленности
Форма промежуточной аттестации <u>(зачёт)</u>								Тест физической подготовленности
Всего за семестр				32		32		
Семестр 3								
Упражнения на развитие гибкости				6		6	УК-7.1; УК-7.2;	Тест физической подготовленности
Упражнения на совершенствование координационных способностей				6		6		Тест физической подготовленности
Упражнения на развитие выносливости				6		6		Тест физической подготовленности
Упражнения на развитие силовых способностей				6		6		Тест физической подготовленности
Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей				8		8		Тест физической подготовленности
Форма промежуточной аттестации <u>(зачёт)</u>								Тест физической подготовленности
Всего за семестр				32		32		
Семестр 4								
Упражнения на развитие гибкости				6		6	УК-7.1; УК-7.2;	Тест физической подготовленности
Упражнения на совершенствование координационных способностей				6		6		Тест физической подготовленности

Упражнения на развитие выносливости				6		6		Тест физической подготовленности
Упражнения на развитие силовых способностей				6		6		Тест физической подготовленности
Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей				8		8		Тест физической подготовленности
Форма промежуточной аттестации <u>(зачёт)</u>								Тест физической подготовленности
Всего за семестр				32		32		
Семестр 5								
Упражнения на развитие гибкости				6		6	УК-7.1; УК-7.2;	Тест физической подготовленности
Упражнения на совершенствование координационных способностей				6		6		Тест физической подготовленности
Упражнения на развитие выносливости				6		6		Тест физической подготовленности
Упражнения на развитие силовых способностей				6		6		Тест физической подготовленности
Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей				8		8		Тест физической подготовленности
Форма промежуточной аттестации <u>(зачёт)</u>								Тест физической подготовленности
Всего за семестр				32		32		
Семестр 6								
Упражнения на развитие гибкости				6		6	УК-7.1; УК-7.2;	Тест физической подготовленности
Упражнения на совершенствование координационных способностей				6		6		Тест физической подготовленности
Упражнения на развитие выносливости				8		8		Тест физической подготовленности

							ти
Упражнения на развитие силовых способностей				8		8	Тест физической подготовленности
Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей				8		8	Тест физической подготовленности
Форма промежуточной аттестации (зачёт)							Тест физической подготовленности
Всего за семестр				36		36	

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1.).

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			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала.	Обучающийся демонстрирует: - 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

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.	дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания.	- 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 положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	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.

Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС Филиала.

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; подготовка сообщения (реферата); выполнение индивидуальных заданий; подготовка к практическим занятиям; подготовка к экзамену.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов. Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 424 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-02483-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/468671>

2. Данилов, А. В. Физическая культура: учебное пособие. - Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. <https://e.lanbook.com/book/115679>

3. Мандриков, В. Б. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебное пособие / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. - Волгоград: ВолгГМУ, 2019. - 288 с. - ISBN 978-5-9652-0552-3. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. URL: <https://e.lanbook.com/book>.

Дополнительная литература:

1. Кузьменко, Г. А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена: Программа элективного курса для основного общего образования. - М.: МПГУ, 2013. <https://e.lanbook.com/book/70052>.

2. Ревенко, Е. М. Анализ влияния занятий физическими упражнениями на физическое развитие и функциональное состояние: методические указания: методические указания / Е. М. Ревенко. - Омск: СибАДИ, 2020. - 16 с. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book>

3. Зотова, Ф. Р. Методические основы физической культуры: учебно-методическое пособие / Ф. Р. Зотова, С. В. Садыкова. - Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2016. - 57 с. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book>

Периодические издания:

1. Физкультура и спорт. - 2017-2018 гг.

2. Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения - 2014 г. №1 https://e.lanbook.com/reader/journalArticle/194274/#1/ЭБС_Лань

3. Физическое воспитание и спортивная тренировка - 2017 г. №3 <https://e.lanbook.com/reader/journalArticle/384959/#1>

4. Человек. Спорт. Медицина. <https://rucont.ru/efd/13421>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- Открытый стадион широкого профиля
- Спортивный зал
- обручи, скакалки, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, гимнастические палки;
- спортивная одежда и обувь (приобретаемая студентами самостоятельно);

- учебники;
- учебно-методические пособия.

Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MSWord, MS Microsoft Excel, MS Power Point).

1. Пакеты ПО общего назначения MS Microsoft Word.
2. DjVu Reader.
3. Adobe Acrobat Reader.

Лист актуализации рабочей программы дисциплины

№ п/п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Разработана, утверждена и введена в действие на основании: Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 125 и в соответствии с Письмом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 15.11.2023 № МН-5/203212 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по подготовке педагогических кадров на основе единых подходов к их структуре и содержанию образовательных программ высшего образования («Ядро высшего педагогического образования»))»).	Протокол заседания кафедры от «06» мая 2025 г. № 10	06.05.2025 г.