

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Еремина Юлия Сергеевна
Должность: И.о. директора
Дата подписания: 17.05.2025 13:57:28
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. заведующего кафедрой



Е. А. Карагодина

Протокол № 10

от 06.05.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.03.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка

(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной образовательной программы: бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профили: «Начальное образование» и «Русский язык»

Форма обучения: очная

Срок освоения: 5 лет

Кафедра начального образования и гуманитарных дисциплин

Год начала подготовки: 2025

Буденновск, 2025 г.

Программу составил: Кряженко Е.Н., старший преподаватель
(Фамилия И.О., уч. степень, уч. звание, должность)

Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) от «22» февраля 2018 г. № 125 (ред. от 08.02.2021 № 83) «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 «Русский язык», 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

Срок действия рабочей программы дисциплины: 2025-2026 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

1	Цели и задачи освоения дисциплины	4
2	Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3	Планируемые результаты обучения по дисциплине	4
4	Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
5	Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий	7
6	Контроль качества освоения дисциплины	8
7	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	8
8	Перечень основной и дополнительной учебной литературы	9
9	Материально-техническое обеспечение дисциплины	10

Приложения 1;

Приложение 2;

1 Цели и задачи 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.

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.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
Универсальные 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.	Знает: - основные средства физической культуры и значение. - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
	УК-7.2. Владеет технологией здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы	Умеет: - формулировать конкретные задачи в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся,

	организма и на укрепление здоровья.	имеющихся условий для занятий - оценивать эффективность занятий, анализировать технику упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения
--	-------------------------------------	--

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов, включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры				
			2	3	4	5	6
Контактные часы	Всего:	164,9	32,3	32	32,3	32	36,3
	Лекции (Лек)						
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (ПР)	164	32	32	32	32	36
	Лабораторные занятия (Лаб)						
Промежуточная аттестация (К)	Зачет	0,9	0,3		0,3		0,3
	Курсовая работа						
Самостоятельная работа студентов, в т.ч. с использованием электронного обучения (СР)		163,1	31,7	32	31,7	32	35,7
Подготовка к экзамену (контроль)							
Вид промежуточной аттестации		Зачет	Зачет		Зачет		Зачет
Общая трудоемкость (по плану)		328	64	64	64	64	72

5. Тематический план дисциплины

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия (в т.ч.	Лабораторные занятия	Промежуточная аттестация (К)	СРС	Всего	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
Семестр 2								
Упражнения на развитие гибкости		6			6	12	УК-7.1; УК-7.2; ПК-6.1 ПК-6.2	Тест физической подготовленности
Упражнения на совершенствование координационных		6			6	12		Тест физической подготовленности

способностей								
Упражнения на развитие выносливости		6			6	12		Тест физической подготовленности
Упражнения на развитие силовых способностей		6			6	12		Тест физической подготовленности
Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей		8			7,7	15,7		Тест физической подготовленности
Форма промежуточной аттестации (зачёт)				0,3		0,3		Тест физической подготовленности
Всего за семестр		32		0,3	31,7	64		
Семестр 3								
Упражнения на развитие гибкости		6			6	12	УК-7.1; УК-7.2; ПК-6.1 ПК-6.2	Тест физической подготовленности
Упражнения на совершенствование координационных способностей		6			6	12		Тест физической подготовленности
Упражнения на развитие выносливости		6			6	12		Тест физической подготовленности
Упражнения на развитие силовых способностей		6			6	12		Тест физической подготовленности
Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей		8			8	16		Тест физической подготовленности
Форма промежуточной аттестации (зачёт)								Тест физической подготовленности
Всего за семестр		32				64		
Семестр 4								
Упражнения на развитие гибкости		6			6	12	УК-7.1; УК-7.2; ПК-6.1 ПК-6.2	Тест физической подготовленности
Упражнения на совершенствование координационных способностей		6			6	12		Тест физической подготовленности
Упражнения на развитие выносливости		6			6	12		Тест физической подготовленности
Упражнения на развитие силовых способностей		6			6	12		Тест физической подготовленности
Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей		8			7,7	15,7		Тест физической подготовленности
Форма промежуточной аттестации (зачёт)				0,3		0,3		Тест физической подготовленности
Всего за семестр		32		0,3	31,7	64		
Семестр 5								
Упражнения на развитие гибкости		6			6	12	УК-7.1; УК-7.2; ПК-6.1	Тест физической подготовленности
Упражнения на		6			6	12		Тест физической

совершенствование координационных способностей							ПК-6.2	подготовленности
Упражнения на развитие выносливости		6			6	12		Тест физической подготовленности
Упражнения на развитие силовых способностей		6			6	12		Тест физической подготовленности
Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей		8			8	16		Тест физической подготовленности
Форма промежуточной аттестации (зачёт)								Тест физической подготовленности
Всего за семестр		32		32		64		
Семестр 6								
Упражнения на развитие гибкости		6			6	12	УК-7.1; УК-7.2; ПК-6.1 ПК-6.2	Тест физической подготовленности
Упражнения на совершенствование координационных способностей		6			6	12		Тест физической подготовленности
Упражнения на развитие выносливости		8			8	16		Тест физической подготовленности
Упражнения на развитие силовых способностей		8			8	16		Тест физической подготовленности
Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей		8			7,7	15,7		Тест физической подготовленности
Форма промежуточной аттестации (зачёт)				0,3		0,3		Тест физической подготовленности
Всего за семестр		36		0,3	35,7	72		

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

6. 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», «Положением о рейтинговой системе учета учебных достижений студентов в ГБОУ ВО СГПИ».

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 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.	Обучающийся демонстрирует: - 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.	Обучающийся демонстрирует: - 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 положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	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 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.

7. 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.

8. Перечень основной и дополнительной учебной 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

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. Microsoft Windows Home/Pro 10/11. Лицензия: V9889235, V3027389.
2. Microsoft Office Std/Pro 2007/2019/2021. Лицензия: V9889235, V3027389.
3. Ubuntu-based Linux - Xubuntu 22.04. Лицензия: GNU GPLv3.
4. Apache OpenOffice 4.1.13. Лицензия: Apache license version 2.0.
5. Браузеры Yandex, Chrome, Firefox, Opera, Internet Explorer, Edge. Лицензия: Freeware.
6. 7-Zip 22.01. Лицензия: GNU LGPLv3.
7. Adobe Acrobat Reader 21. Лицензия: Freeware.
8. VLC media player 3.0. Лицензия: GNU LGPLv2.1.
9. Редактор тестов Айрен 2.3. Лицензия: Freeware.
10. Kaspersky Endpoint Security 11. Лицензия: 0E26-210910-084908-180-634.

Лист актуализации рабочей программы дисциплин

№ 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 (ред. от 08.02.2021 № 83) 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.