

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Иванченко Ирина Васильевна
Должность: директор Филиала в г. Железноводске
Дата подписания: 07.07.2025 10:28:21
Уникальный программный ключ:
6ed79967cd09433ac580691de3e3e95b564cf0da

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

Кафедра гуманитарных и социально- экономических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой



М.Н. Арутюнян

протокол № 11

от 24.06.2025

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
"Физическая культура" и "Безопасность жизнедеятельности"

Форма обучения

очная

Срок освоения

5 лет 0 месяцев

Кафедра

Кафедра гуманитарных и социально- экономических
дисциплин

**Год начала
подготовки**

2022

Железноводск, 2025 г.

Программу составил(-и): старший преподаватель кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин, Кобышева Н.И.

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 "Физическая культура" и "Безопасность жизнедеятельности", утвержденного учёным советом вуза от 24.06.2025, протокол № 7.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин от 24.06.2025 г., протокол № 11 для исполнения в 2025-2026 учебном году.

Зав. кафедрой _____  М.Н. Арутюнян

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой _____  Клименко А.В. 24.06.2025 г.

Срок действия рабочей программы дисциплины: 2025-2026 учебный год.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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 студентов

2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ 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:

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

Лечебная физическая культура и массаж

Методика оздоровительной физической культуры

Методика спортивной тренировки

Мини-футбол

Настольный теннис

Олимпийское образование

Организационно-методические основы комплекса ГТО

Организация дополнительного образования в области физической культуры

Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий

Производственная (педагогическая) практика 5

Спортивные сооружения

Теория и методика этноспорта

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	УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать: личный уровень	уметь: определять личный уровень	владеть: способен определять личный
---------------------------------	--	---

сформированности показателей физического развития и физической подготовленности, технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения, комплекс физических упражнений	сформированности показателей физического развития и физической подготовленности, отбирать комплекс физических упражнений	уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности, владеть 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.
---	--	--

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	14 5/6		17		14		13 3/6		10 2/6			
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 на промежуточную аттестацию	0,3	0,3			0,3	0,3			0,3	0,3	0,9	0,9
В том числе в форме практ.подготовки	32	32	32	32	32	32	32	32	36	36	164	164
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. Раздел 1					
1.1	Упражнения на развитие гибкости /Тема/	2	0			
1.2	Упражнения на развитие гибкости /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
1.3	Упражнения на развитие гибкости /Ср/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	

1.4	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Тема/	2	0			
1.5	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
1.6	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Ср/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
1.7	Упражнения на развитие выносливости /Тема/	2	0			
1.8	Упражнения на развитие выносливости /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
1.9	Упражнения на развитие выносливости /Ср/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
1.10	Упражнения на развитие силовых способностей /Тема/	2	0			
1.11	Упражнения на развитие силовых способностей /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
1.12	Упражнения на развитие силовых способностей /Ср/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
1.13	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Тема/	2	0			
1.14	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Пр/	2	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
1.15	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Ср/	2	7,7	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
1.16	Форма промежуточной аттестации (зачёт) /Тема/	2	0			

1.17	Форма промежуточной аттестации (зачёт) /КПА/	2	0,3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
	Раздел 2. Раздел 2					
2.1	Упражнения на развитие гибкости /Тема/	3	0			
2.2	Упражнения на развитие гибкости /Пр/	3	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
2.3	Упражнения на развитие гибкости /Ср/	3	6,4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
2.4	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Тема/	3	0			
2.5	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Пр/	3	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
2.6	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Ср/	3	6,4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
2.7	Упражнения на развитие выносливости /Тема/	3	0			
2.8	Упражнения на развитие выносливости /Пр/	3	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
2.9	Упражнения на развитие выносливости /Ср/	3	6,4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
2.10	Упражнения на развитие силовых способностей /Тема/	3	0			
2.11	Упражнения на развитие силовых способностей /Пр/	3	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	

2.12	Упражнения на развитие силовых способностей /Ср/	3	6,4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
2.13	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Тема/	3	0			
2.14	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Пр/	3	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
2.15	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Ср/	3	6,4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
	Раздел 3. Раздел 3					
3.1	Упражнения на развитие гибкости /Тема/	4	0			
3.2	Упражнения на развитие гибкости /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
3.3	Упражнения на развитие гибкости /Ср/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
3.4	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Тема/	4	0			
3.5	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
3.6	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Ср/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
3.7	Упражнения на развитие выносливости /Тема/	4	0			
3.8	Упражнения на развитие выносливости /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	

3.9	Упражнения на развитие выносливости /Ср/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
3.10	Упражнения на развитие силовых способностей /Тема/	4	0			
3.11	Упражнения на развитие силовых способностей /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
3.12	Упражнения на развитие силовых способностей /Ср/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
3.13	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Тема/	4	0			
3.14	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Пр/	4	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
3.15	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Ср/	4	7,7	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
3.16	Форма промежуточной аттестации (зачёт) /Тема/	4	0			
3.17	Форма промежуточной аттестации (зачёт) /КПА/	4	0,3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
	Раздел 4. Раздел 4					
4.1	Упражнения на развитие гибкости /Тема/	5	0			
4.2	Упражнения на развитие гибкости /Пр/	5	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
4.3	Упражнения на развитие гибкости /Ср/	5	6,4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
4.4	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Тема/	5	0			

4.5	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Пр/	5	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
4.6	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Ср/	5	6,4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
4.7	Упражнения на развитие выносливости /Тема/	5	0			
4.8	Упражнения на развитие выносливости /Пр/	5	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
4.9	Упражнения на развитие выносливости /Ср/	5	6,4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
4.10	Упражнения на развитие силовых способностей /Тема/	5	0			
4.11	Упражнения на развитие силовых способностей /Пр/	5	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
4.12	Упражнения на развитие силовых способностей /Ср/	5	6,4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
4.13	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Тема/	5	0			
4.14	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Пр/	5	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
4.15	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Ср/	5	6,4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
	Раздел 5. Раздел 5					
5.1	Упражнения на развитие гибкости /Тема/	6	0			

5.2	Упражнения на развитие гибкости /Пр/	6	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
5.3	Упражнения на развитие гибкости /Ср/	6	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
5.4	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Тема/	6	0			
5.5	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Пр/	6	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
5.6	Упражнения на совершенствование координационных способностей /Ср/	6	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
5.7	Упражнения на развитие выносливости /Тема/	6	0			
5.8	Упражнения на развитие выносливости /Пр/	6	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
5.9	Упражнения на развитие выносливости /Ср/	6	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
5.10	Упражнения на развитие силовых способностей /Тема/	6	0			
5.11	Упражнения на развитие силовых способностей /Пр/	6	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
5.12	Упражнения на развитие силовых способностей /Ср/	6	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
5.13	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Тема/	6	0			

5.14	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Пр/	6	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
5.15	Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Ср/	6	7,7	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	
5.16	Форма промежуточной аттестации (зачёт) /Тема/	6	0			
5.17	Форма промежуточной аттестации (зачёт) /КПА/	6	0,3	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	

* - Тема изучается с учетом профессиональной направленности

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 СПбИ 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 категорий; - непонимание сущности дополнительных	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,	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	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;

вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания.	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.	- 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 ситуаций; подготовка к коллоквиуму, собеседованию, практическим занятиям; подготовка к зачету и экзамену.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

9.1. Рекомендуемая литература

9.1.2. Дополнительная литература

Л2.1	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для спо. - Москва: Юрайт, 2024. - 424 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/536838
9.1.1. Основная литература	
Л1.1	Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2024. - 450 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/536113

Л1.2	Стриханов М. Н., Савинков В. И. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Москва: Юрайт, 2024. - 160 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/540376
Л1.3	Бардамов Г. Б., Балдаев К. В. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]:. - Улан-Удэ: Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова, 2020. - 405 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/226094
9.1.2. Дополнительная литература	
Л2.2	Глухенькая Н. М., Глухенький А. Н., Романов В. Е. Физическая культура и спорт в вузе [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие. - Екатеринбург: УрГАХУ, 2022. - 51 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/318863
Л2.3	Ветрова И. В., Захарова Л. В., Люлина Н. В. Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Красноярск: КПИУ им. В.П. Астафьева, 2023. - 328 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/338423
Л2.4	Мезенцева В. А., Петрова С. С. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Самара: СамГАУ, 2023. - 240 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/348065
9.1.1. Основная литература	
Л1.4	Мамаева Д. С., Халимбеков А. Ш. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Махачкала: ДагГАУ имени М.М.Джамбулатова, 2023. - 18 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/387986
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://bookonlime.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.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
профессионального образования
Костромской государственный технологический университет
(ФГБОУ ВПО "КГТУ", КГТУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УР

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ Общая физическая подготовка рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин
Учебный план	b440305-ФБ-2022-2027.plx 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили "Физическая культура" и "Безопасность жизнедеятельности"
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	очная
Программу составил(и):	старший преподаватель кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин, Кобышева Н.И.

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	14 5/6		17		14		13 3/6		10 2/6			
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 на промежуточную аттестацию	0,3	0,3			0,3	0,3			0,3	0,3	0,9	0,9
В том числе в форме практ.подготовки	32	32	32	32	32	32	32	32	36	36	164	164
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

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	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 студентов
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.03.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Знать:

Уметь:

Владеть:

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.

Знать:

Уметь:

Владеть:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.2	Уметь:
3.3	Владеть:

**Методические материалы по дисциплине
«Общая физическая подготовка»**

1. Планы практических занятий и методические рекомендации

1.1. Практические занятия

Практическое занятие 1

Упражнения на развитие гибкости

Практическое занятие 2

Упражнения на совершенствование координационных способностей

Практическое занятие 3

Упражнения на развитие выносливости

Практическое занятие 4

Упражнения на развитие силовых способностей

Практическое занятие 5

Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний, знает основные термины, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам, логично излагает материал, умеет применить педагогические знания для решения конкретных проблем.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания самостоятельной работы, не владеет знаниями по обязательной педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

1.2. Примерные темы рефератов

1. Виды, средства и методы подготовки спортсменов
2. Спортивная тренировка.
3. Физическая подготовка спортсмена.
4. Функциональная подготовка спортсмена.
5. Тактическая подготовка спортсмена.
6. Воспитание нравственных качеств спортсмена.
7. Техническая подготовка спортсмена.
- 8 Теоретическая подготовка спортсмена.
9. Интегральная подготовка спортсмена.
10. Воспитание нравственных качеств спортсмена.
11. «Периодизация спортивной тренировки»
12. Цикл в спортивной подготовке. Виды циклов.
13. Структура тренировочного занятия.

14. Формы и методы организации занятия.
15. Факторы, определяющие этапы многолетней подготовки.
16. Спортивные соревнования. Виды соревнований. Техническое обеспечение и оснащенность.
17. Организация и проведения соревнований.
18. Классификация видов спорта. Функции спорта.
19. Виды контроля и основы управления в спортивной тренировке.
20. Спортивная подготовленность и пути ее достижения. Общая и специальная физическая подготовка.

Критерии оценки реферата

Критериями оценки реферата могут выступить следующие моменты:

- в какой мере раскрывается актуальность темы;
- каков теоретический уровень суждений автора, как владеет он современными методологическими основами наук при освещении поставленных в реферате вопросов;
- соответствие структуры и содержания реферата плану;
- целостное, глубокое понимание вопросов темы или разрабатываемой проблемы;
- как удалось автору связать излагаемые в реферате вопросы теории с проблемами сегодняшнего дня, умение использовать теоретические источники и учебно-методическую литературу;
- достаточно ли проявлена автором самостоятельность в постановке вопросов, в трактовке их, есть ли в работе оригинальные мысли, свежие факты, описание лучшего опыта работы, конкретных примеров из практики, соответствующие рекомендации и предложения;
- излагается ли в реферате собственное понимание рассматриваемой проблемы, достаточна ли его аргументация;
- как оформлен реферат или доклад (объем, наличие плана, содержательность введения, полнота списка используемой литературы, наличие приложений, анализа опыта работы, схем, таблиц, диаграмм, планов, анкет и т.д.);
- имеет ли работа определенную ценность, чтобы рекомендовать ее в фонд учебных пособий по курсам.

Чаще всего реферат оценивается по 4-х балльной системе - «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»

**Оценочные материалы по дисциплине
«Общая физическая подготовка»**

1. Оценочные материалы для текущего контроля

1.1. Вопросы для собеседования

Раздел 2

1. Основные понятия в спортивной тренировке.
2. Функции спорта. Классификация видов спорта.
3. Основные понятия в спортивной тренировке.
4. Раскрыть функции спорта.
5. Раскрыть классификацию видов спорта.
6. Виды соревнований. Способы проведения соревнований. Определение спортивного результата. Роль коллектива, морального и психологического климата в нем.
7. Определить цель, задачи соревнований.
8. Определить виды соревнований.
9. Определить судейскую коллегию соревнований, их функцию.
10. Назвать документы необходимые для проведения соревнований.
11. Разработать Положение о соревнованиях.

Раздел 4

1. Разработать программу соревнований (по избранному виду спорта).
2. Разработать систему проведения соревнований (с выбыванием, по круговой).
3. Цель, средства и принципы спортивной тренировки.
4. Определить цель, охарактеризовать средства спортивной тренировки.
5. Дать определение понятиям «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма».
6. Дать определение избирательным соревновательным упражнениям, специально подготовительным упражнениям, общеподготовительным упражнениям. Их значение.
7. Рассмотреть принципы спортивной тренировки.
8. Виды контроля и основы управления в спортивной тренировке.
9. Определить задачи контроля, виды контроля.
10. Значение контроля за соревновательными и тренировочными воздействиями.
11. Назвать виды контроля за состоянием подготовленности спортсмена.

Критерии оценки

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках дисциплины, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную, методическую литературу. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам экзаменационного билета, логично излагает свои мысли, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой дисциплине, умения достаточно грамотно изложить материал.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания дисциплины, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить мысли.

2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

2.1. Примерный перечень вопросов для зачета.

1. Цели и задачи спортивной тренировки.
2. Соревнования как неотъемлемая часть спорта.
3. Спорт как социальное явление.
4. Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов
5. Средства спортивной тренировки
6. Социальные функции спорта.
7. Организация и проведение соревнований.
8. Методы спортивной тренировки
9. Классификация видов спорта.
10. Принципы спортивной тренировки.
11. Система подготовки спортсмена.
12. Проблемы периодизации тренировки.
13. Классификация соревнований.
14. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
15. Спортивно-тактическая подготовка.
16. Основные стороны спортивной подготовки спортсмена.
17. Спортивно-техническая подготовка.
18. Физическая подготовка.
19. Психическая подготовка.
20. Теоретическая подготовка
21. Спортивный отбор. Его значение и разновидности.
22. Структура тренировочного занятия.
23. Общая и специальная физическая подготовка.
24. Основные понятия в спортивной тренировке.
25. Структура многолетней подготовки.
26. Понятие о микро-, мезо - и макроциклах.
27. Виды соревнований.
28. Роль коллектива, морального и психологического климата в нем.
29. Цели, задачи соревнований.
30. Значение контроля за соревновательными и тренировочными воздействиями.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он продемонстрировал достаточно полное *знание* материала; продемонстрировал *знание* основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложил материал; продемонстрировал *умение* ориентироваться в литературе по проблематике дисциплины; *умеет* сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.

- оценка «не зачтено» выставляется в случае незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.