

Частное образовательное учреждение высшего образования
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ
УПРАВЛЕНИЯ И ЭКОНОМИКИ»

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

УТВЕРЖДАЮ

На заседании кафедры физической культуры

Первый проректор

Протокол № 8 от 13.06.2023 г.

С.В. Авдашкевич

28.06.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина:	Б1.В.ДВ.02.01 Общая физическая подготовка
Направление подготовки:	37.03.01 Психология
Направленность (профиль):	Психология социально-профессиональной сферы
Уровень высшего образования:	Бакалавриат
Форма обучения:	очная, очно-заочная
Разработчики:	Кандидат педагогических наук, доцент Медведев

2023

1. Цели и задачи дисциплины:*Цель освоения дисциплины:*

формирование физической культуры личности и способности направленного использования раз спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и о профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

Образовательные задачи– формирование двигательных умений и навыков, приобретение знан основ физической культуры и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физи студентов для оптимизации жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в пр формирование компетенций будущих специалистов. Воспитательные задачи– формиро самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привыч воспитание морально-волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному укреплению здоровья, улучшение физического и психического состояния, повышение уровня функци

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с п образовательной программы высшего образования

Планируемые результаты освоения ОП ВО (код и содержание компетенций)	Планируемые результаты обучения по ОП ВО (индикаторы достижения компетенций)
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает виды физических упражнений; научно-практические о физической культуры и здорового образа и стиля жизни
	УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физич культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здо психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жиз профессиональной деятельности; использовать творчески средства и м физического воспитания для профессионально-личностного раз физического самосовершенствования, формирования здорового обр стиля жизни
	УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуал здоровья, физического самосовершенствования

Планируемые результаты обучения по ОП ВО (индикаторы достижения компетенций)	Планируемые результаты обучения
УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	В результате освоения дисциплины студент должен: 1. Понятийный аппарат физической культуры и спорта. 2. Принципы физической культуры и спорта. 3. Основы физической культуры и спорта. 4. Основы методики самостоятельных занятий физической культуры в профессиональной сфере.
УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	В результате освоения дисциплины студент должен: 1. Использовать правильную технику выполнения физических упражнений. 2. Применять типологическую диагностику. 3. Применять средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития организма. 4. Применять средства и методы самостоятельных занятий физической культуры и спорта.
УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	В результате освоения дисциплины студент должен: 1. Системой знаний, обеспечивающей развитие и совершенствование физических качеств. 2. Способами оценки и контроля качества по физической культуре. 3. Основами формирования здорового образа жизни.

3. Содержание, объем дисциплины и формы проведения занятий

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Компетенции	Оценочные средства теоретического и практического обучения	
			ЗНАТЬ	УМЕТЬ
			УК-7.1	
1	Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке	УК-7	Задания творческого уровня №1 (20)	
2	Оздоровительная гимнастика	УК-7	Тестирование №2 (10)	
3	Общая физическая подготовка	УК-7	Контрольный тест (только для физкультуры) №1 (20) Контрольный тест (только для физкультуры) №2 (20)	
Количество баллов (100 баллов):				

37.03.01 Психология, направленность (профиль) "Психология социально-профессиональной сферы"

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.В.ДВ.02.01 Общая физическая подготовка

Форма обучения: очная, очно-заочная

Разработана для приема 2023/2024 учебного года

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Компетенции	Оценочные средства те	
			ЗНАТЬ	У
4	Входной контроль	УК-7	УК-7.1	
			Контрольный тест (только для физкультуры) №3 (20)	
5	Развитие силы и выносливости	УК-7	Собеседование, опрос/Контрольная работа №1 (10)	
6	Комплекс общеразвивающих упражнений	УК-7	Собеседование, опрос/Контрольная работа №2 (10)	
Количество баллов (100 баллов):				
7	Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке	УК-7	Тестирование №2 (10)	

37.03.01 Психология, направленность (профиль) "Психология социально-профессиональной сферы"

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.В.ДВ.02.01 Общая физическая подготовка

Форма обучения: очная, очно-заочная

Разработана для приема 2023/2024 учебного года

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Компетенции	Оценочные средства те	
			ЗНАТЬ	У
8	Развитие силы и гибкости	УК-7	Тестирование №3 (10)	
Количество баллов (100 баллов):				
9	Оценка функционального состояния организма	УК-7	Собеседование, опрос/Контрольная работа №3 (10)	
10	Обучение технике бега на короткие дистанции	УК-7	Собеседование, опрос/Контрольная работа №4 (10)	
11	Оценка скоростно-силовых качеств	УК-7	Контрольный тест (только для физкультуры) №10 (20)	
12	Методика проведения общеразвивающих упражнений в движении (беге)	УК-7	Задания творческого уровня №6 (20)	
Количество баллов (100 баллов):				
13	Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке	УК-7	Тестирование №4 (10)	

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Компетенции	Оценочные средства те	
			ЗНАТЬ	У
			УК-7.1	
14	Техника бега на средние и длинные дистанции	УК-7	Тестирование №5 (10)	
15	Упражнения на растяжку	УК-7	Задания творческого уровня №8 (20)	
Количество баллов (100 баллов):				
16	Тест Руфье	УК-7	Контрольный тест (только для физкультуры) №13 (20)	
17	Оценка физических качеств	УК-7	Контрольный тест (только для физкультуры) №15 (20)	
18	Закаливание организма	УК-7	Собеседование, опрос/Контрольная работа №6 (10)	
Количество баллов (100 баллов):				

Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа

Тема 1: Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке

Практические занятия/самостоятельная работа:

Техника безопасности на занятиях в спортивном зале.

Лабораторная работа: -

Тема 2: Оздоровительная гимнастика

Практические занятия/самостоятельная работа:

Составление комплекса общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебного занятия по производственной гимнастике с учетом условий будущей профессиональной деятельности

Лабораторная работа: -

Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа

Тема 3: Общая физическая подготовка

Практические занятия/самостоятельная работа:

Обучение двигательным действиям; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов. Развитие силы и выносливости.

Лабораторная работа: -

Тема 4: Входной контроль

Практические занятия/самостоятельная работа:

Функциональные пробы. Обучение методике самооценки функционального состояния организма. Уровень определяется с помощью функциональных проб и тестов: модифицированная проба Ромберга

Лабораторная работа: -

Тема 5: Развитие силы и выносливости

Практические занятия/самостоятельная работа:

Обучение двигательным действиям; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов.

Лабораторная работа: -

Тема 6: Комплекс общеразвивающих упражнений

Практические занятия/самостоятельная работа:

Составление комплекса общеразвивающих упражнений для проведения заключительной части учебного занятия

Лабораторная работа: -

Тема 7: Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке

Практические занятия/самостоятельная работа:

Техника безопасности на занятиях в спортивном зале.

Лабораторная работа: -

Тема 8: Развитие силы и гибкости

Практические занятия/самостоятельная работа:

Совершенствование двигательных действий; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов. Развитие силы и гибкости. Повторение выполнения упражнения различными интервалами времени для отдыха. Последовательное выполнение упражнений в различных видах гимнастики, применяемой при различных заболеваниях.

Лабораторная работа: -

Тема 9: Оценка функционального состояния организма

Практические занятия/самостоятельная работа:

Функциональные пробы. Обучение методике самооценки функционального состояния организма. Уровень определяется с помощью функциональных проб и тестов: проба с задержкой дыхания на вдохе (Штанге)

Лабораторная работа: -

Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа

Тема 10: Обучение технике бега на короткие дистанции

Практические занятия/самостоятельная работа:

Средства: комплексы специальных упражнений, бег по прямой и по повороту, старт и стартовый разбег, переключения.

Лабораторная работа: -

Тема 11: Оценка скоростно-силовых качеств

Практические занятия/самостоятельная работа:

Совершенствование двигательных действий; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических общеразвивающих и специальные упражнения с предметами и без предметов. Развитие скоростно-силовых качеств амплитудой.

Лабораторная работа: -

Тема 12: Методика проведения общеразвивающих упражнений в движении (беге)

Практические занятия/самостоятельная работа:

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для укрепления организма. Проведение упражнений в движении (беге)

Лабораторная работа: -

Тема 13: Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке

Практические занятия/самостоятельная работа:

Техника безопасности на занятиях в спортивном зале.

Лабораторная работа: -

Тема 14: Техника бега на средние и длинные дистанции

Практические занятия/самостоятельная работа:

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Средства: комплексы специальных упражнений

Лабораторная работа: -

Тема 15: Упражнения на растяжку

Практические занятия/самостоятельная работа:

Совершенствование двигательных действий; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических общеразвивающих упражнений на растяжку.

Лабораторная работа: -

Тема 16: Тест Руфье

Практические занятия/самостоятельная работа:

Функциональные пробы. Обучение методике самооценки функционального состояния организма. Уровень определяется с помощью функциональных проб и тестов: тест Руфье.

Лабораторная работа: -

37.03.01 Психология, направленность (профиль) "Психология социально-профессиональной сферы"

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.В.ДВ.02.01 Общая физическая подготовка

Форма обучения: очная, очно-заочная

Разработана для приема 2023/2024 учебного года

Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа

Тема 17: Оценка физических качеств

Практические занятия/самостоятельная работа:

Совершенствование двигательных действий; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов.

Лабораторная работа: -

Тема 18: Закаливание организма

Практические занятия/самостоятельная работа:

Совершенствование техники выполнения специальных упражнений для закаливания организма.

Лабораторная работа: -

Курсовая работа:

не предусмотрено учебным планом

Исключение - sizeof(): Argument #1 (\$value) must be of type Countable|array, null given

[Подробнее об этой ошибке](#)

Продолжить

Вы не вошли в систему ([Вход](#))

[Сводка хранения данных](#)

На платформе [Moodle](#)