

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Бакалавриат по направлению подготовки
05.03.06 «Экология и природопользование»**

**направленность (профиль) «Экологический мониторинг и
экологическая безопасность»**

Санкт-Петербург

1. Цели и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»

Цели освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»:

– формирование у обучающихся мировоззрения о физической культуре и спорту, как о части общей культуры общества, а также знаний, умений и навыков поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

Компетенции	Содержание
УК - 7	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»:

- формирование представления о физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- формирование знаний о системе физического воспитания и спорта в Российской Федерации, медико-биологических и гигиенических основах физической тренировки, а также роли и месте физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России;
- формирование практических умений и навыков осуществления самоконтроля за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований, организации занятия по физической культуре и спорту во всех ее формах, использования средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, а также применения на практике разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
Использует занятия физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности УК-7.1	Знает
	Систему физического воспитания и спорта в РФ УК-7.1.РО-1
	Структуру и содержание комплекса ГТО УК-7.1.РО-2
	Умеет
	Осуществлять самоконтроль за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований УК-7.1.РО-3
	Применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для

	сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки УК-7.1.РО-4
Использует средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.2	Знает
	Медико-биологические и гигиенические основы физической подготовки УК-7.2.РО-1 Роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России УК-7.2.РО-2
	Умеет
	Использовать средства и методы физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни УК-7.2.РО-3 Организовывать и проводить занятия по физической культуре и спорту во всех ее формах УК-7.2.РО-4

3. Место дисциплины «Физическая культура и спорт» в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП направление подготовки 05.03.06 «Экология и природопользование» направленность (профиль) «Экологический мониторинг и экологическая безопасность».

4. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы 72 часа.

4.1 Распределение трудоемкости дисциплины «Физическая культура и спорт» по видам работ, по семестрам/курсам и формам обучения

для очной формы обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость			
	з.е.	час	по семестрам	
			6	8
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	2	72	36	36
Контактная работа, в том числе:		72	36	36
Аудиторные занятия		72	36	36
Лекции (Л)		4	2	2
Практические занятия (ПЗ)		68	34	34
Семинарские занятия (СЗ)				
Лабораторные работы (ЛР)				
Консультация перед экзаменом				
Самостоятельная работа (СРС)				
в том числе:				
курсовая работа (проект)				
Зачет с оценкой		+	+	+
Экзамен				

4.2. Тематический план, структурированный по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов работ

для заочной формы обучения

Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий			Контроль	Самостоятельная работа
		Лекции	Практические занятия	Консультация		
Теоретические основы физической культуры						
Атлетическая гимнастика						
Преодоление препятствий и ускоренное передвижение						
Боевые приемы борьбы						
Легкая атлетика						
Специальная физическая подготовка						
Плавание						
Зачет с оценкой					+	
итого	72	4	68		+	

4.3 Содержание дисциплины для обучающихся: заочной формы обучения на 5 курсе

Тема. Теоретические основы физической культуры

Самостоятельная работа. «Физическая культура». «Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудника ГПС МЧС».

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений за состоянием своего организма.

Методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Особенности использования средств физической культуры для повышения работоспособности. Средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. Роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России.

Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни.

Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Медико-биологические и гигиенические основы физической тренировки. Роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России.

Врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных и учебных занятий. Основные цели, задачи, формы организации врачебно-педагогических наблюдений. Методы исследования.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2];

дополнительная [1,2,3]

Тема. Атлетическая гимнастика

Самостоятельная работа. Самостоятельные занятия по атлетической гимнастике направлены на формирование двигательных навыков и умений, физических и психических качеств. В процессе самостоятельных занятий развиваются способности к быстрым, точным и согласованным движениям, сила, ловкость. Кроме того, осуществляется воспитание смелости, решительности и уверенности в своих силах.

Упражнения на силовых снарядах, тренажерах, упражнения с грузами (гири, гантели, штанги). Упражнения с собственным весом: подтягивание на гимнастической перекладине; из виса на гимнастической стенке – угол; подъем из положения, лежа на спине в сед за 1 минуту;

силовое комплексное упражнение (для мужчин): сгибание и разгибаний рук в упоре лежа, смена положений «упор присев - упор лежа»; поднимание туловища в сед руки на поясе из положения, лежа на спине; выпрыгивание вверх из полуприседа руки за головой;

(для женщин): за одну минуту первые 30 с поднимание туловища в сед следующие 30 с, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения со скакалкой. Упражнения для развития вестибулярного аппарата (кувырки, акробатические упражнения).

Совершенствование силовых качеств.

Изучение материалов разделов 2,3 учебного пособия «Организация и методика проведения занятий по «Гимнастике» (приложение к рабочей программе дисциплины № 1)

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3].

Тема. Преодоление препятствий и ускоренное передвижение

Самостоятельная работа. Самостоятельные занятия по преодолению препятствий направлены на формирование навыков в преодолении препятствий, выполнении специальных приемов и действий, на воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности.

Безопорные и опорные прыжки, переползания, перелезания «зацепом», «силой», передвижения на узкой опоре, прыжки в длину, глубину. Бег на 100м

из положения лежа. Кроссы на 1000 и 3000м с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Совершенствование техники преодоления препятствий.

Изучение материалов разделов 1,2 учебного пособия «Преодоление препятствий и ускоренное передвижение» (приложение к рабочей программе дисциплины № 4)

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2,];

дополнительная [1, 2, 3].

Тема. Боевые приемы борьбы (БПБ)

Самостоятельная работа. Самостоятельные занятия по совершенствованию навыков самозащиты.

Обезоруживание при ударе ножом снизу, сверху, сбоку, наотмашь и при угрозе пистолетом спереди и сзади с применением приемов – загиб руки за спину, рычаг руки внутрь, рычаг руки наружу. Броски: через бедро, при подходе стаде с захватом двух ног, передняя, задняя подножки. Совершенствование изученных приемов и действий.

Изучение материалов разделов 1,2 учебного пособия «Боевые приемы борьбы (БПБ)» (приложение №3к рабочей программе дисциплины)

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2, 3].

Тема. Легкая атлетика.

Самостоятельная работа. Самостоятельные занятия по легкой атлетике направлены на совершенствование навыков бега на ровной и пересеченной местности, развитие выносливости, быстроты, ловкости.

Техника бега на короткие дистанции (низкий - высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Бег на 100 метров (зимой челночный бег 4х26 м), 1000, 5000 метров.

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Изучение материалов разделов 1,2 учебного пособия «Легкая атлетика и ускоренное передвижение» (приложение к рабочей программе дисциплины №2)

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3].

Тема. Специальная физическая подготовка (СФП)

Практические занятия. Занятия направлены на контроль физических качеств – силу, быстроту и выносливость.

Самостоятельная работа. Самостоятельные занятия по специальной физической подготовки направлены на развитие основных и специальных физических качеств.

Комплексные силовые тренировки: упражнения на силовых снарядах, тренажерах, упражнения с грузами (гири, гантели, штанги). Безопорные и опорные прыжки. Кроссовая тренировка (кросс на 1, 3, 5 км). Подвижные игры.

Совершенствование специальных физических качеств.

Изучение материалов разделов 1,2 учебного пособия «Общая физическая подготовка» (приложение к рабочей программе дисциплины №5)

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3].

Тема. Плавание

Самостоятельная работа. Самостоятельные занятия по плаванию направлены на освоение обучающимися способов и стилей плавания, развитие умения преодолевать вплавь водные препятствия, навыкам ныряния и оказания помощи утопающим.

Плавание различными стилями («кроль», «брасс», на спине) и способами: передвижения на воде при помощи одной руки, на боку, под водой, повороты, прыжки в воду с «тумбы».

Преодоление дистанции от 100 м до 1400 м всеми доступными способами.

Совершенствование техники плавания.

Изучение материалов разделов 1,2 учебного пособия «Плавание и переправы вплавь» (приложение к рабочей программе дисциплины №6)

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины «Физическая культура и спорт»

Учебный материал по физической культуре и спорту направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности по укреплению здоровья, на овладение методами физической подготовки в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России:

- способы контроля и оценки физического состояния организма,
- самоконтроль за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Общими целями изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- обобщение, систематизация, углубление, закрепление практических знаний о физической культуре и спорту;
- формирование практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределения в физической культуре и спорте;
- обобщение, систематизация, закрепление теоретических знаний полученных на теоретических занятиях.

Практические занятия, целями которых являются:

- совершенствование учебно-тренировочных умений и навыков,
- физические упражнения в режиме дня (утренняя гигиеническая гимнастика, физические упражнения на тренажерах).

Главным содержанием занятий является работа каждого обучающегося по овладению практическими умениями и навыками профессиональной деятельности путем выполнения нормативов, формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на совершенствование физических качеств, выработку навыков самостоятельного активного приобретения новых, дополнительных знаний, подготовку к предстоящим учебным занятиям и промежуточной аттестации.

6. Оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Промежуточная аттестация обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине, проводится в форме зачета с оценкой.

6.1. Примерные оценочные материалы:

6.1.1 Промежуточной аттестации

Примерный перечень упражнений, выносимых на зачет с оценкой

1. Бег 100м;
2. Бег 1 км;
3. Челночный бег 10х10м;
4. Подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа;
5. Силовое комплексное упражнение;
6. Плавание 100м вольным стилем

Примерный перечень вопросов, выносимых на зачет с оценкой

1. Характеристика методов разучивания физических упражнений.
2. Методика развития скоростных способностей.
3. Методика развития силовых способностей.
4. Методы формирования двигательных навыков.
5. Методы самоконтроля физического состояния.

6. Документы, регламентирующие организацию и методику проведения физической подготовки в ВУЗах МЧС.
7. Методы обучения физическим упражнениям.
8. Методы (способы) определения реакции организма на физическую нагрузку.
9. Способы профилактики травматизма на занятиях по ФП.
10. Круговая тренировка, как метод ФП.
11. Характеристика плотности учебного занятия.
12. Структура и задачи основных частей учебного занятия по ФП.
13. Сущность выносливости, средства и методы ее развития.
14. Последовательность проведения физических упражнений в подготовительной части занятия по ФП.
15. Понятие о физической нагрузке и методы ее регулирования.
16. Методы физической тренировки.
17. Сущность быстроты, средства и методы ее развития.
18. Сущность ловкости, средства и методы ее развития.
19. Направленность и содержание этапа совершенствования при обучении физическим упражнениям.
20. Методика проведения утренней физической зарядки (УФЗ), ее направленность и содержание.
21. Обязанности обучаемых на занятиях по ФКиС, зачетные требования.
22. Сущность силовых способностей, средства и методы их развития.
23. Цель и содержание этапа разучивания при обучении физическим упражнениям.
24. Характеристика этапа ознакомления при обучении физическим упражнениям.
25. Понятие о физической работоспособности.
26. Характеристика общепедагогических методов, используемых в ФП.
27. Современные тенденции развития ФК в России и ФП в МЧС.
28. Влияние ФП на формирование личности человека.
29. Формы организации врачебно-педагогического наблюдения за ФП.
30. Влияние ФП на служебно-профессиональную деятельность сотрудника ГПС МЧС.
31. Формы ФП в частях и ВУЗах МЧС.
32. Сущность физической культуры и ее исторические корни.
33. Успехи Российских спортсменов на международной арене.
34. Оценка ФП подразделения в частях и ВУЗах МЧС.
35. Составные части спортивной тренировки.
36. Особенности физкультурно-спортивной работы, ее содержание и направленность.
37. Понятие об основных ценностях ФК и их функциях.
38. Структура и содержание учебной программы по ФКиС.
39. Форма одежды для ФП и условия ее применения.
40. Направленность, структура и содержание учебного занятия по ФКиС.
41. Разделы ФП в НФП, их общая характеристика.

42. Оценка индивидуальной физической подготовленности сотрудника ГПС МЧС.
43. Понятие о физическом состоянии.
44. Физическое упражнение как основное средство ФП, его сущность и характеристики.
45. Общее понятие о физических качествах.
46. Цель и основные задачи учебно-педагогического контроля за ФП.
47. Организация ФП в ВУЗах МЧС России.
48. Физическая культура как способ и средство деятельности.

Система оценивания включает:

Форма контроля	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Система оценок
зачёт с оценкой	правильность и полнота ответа; выполнение контрольных нормативов	дан правильный, полный ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, доказательно раскрыты основные положения вопросов; могут быть допущены недочеты, исправленные самостоятельно в процессе ответа; выполнение контрольных нормативов более половины на оценку «отлично», остальные не ниже «хорошо».	Отлично
		дан правильный, недостаточно полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи; могут быть допущены недочеты, исправленные с помощью преподавателя; выполнение контрольных нормативов более половины на оценку «хорошо», остальные не ниже «удовлетворительно».	Хорошо
		дан недостаточно правильный и полный ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения, в ответе отсутствуют выводы; выполнение контрольных нормативов более половины на оценку «удовлетворительно», остальные не ниже «отлично» и «хорошо» или все	Удовлетворительно

		«удовлетворительно».	
		ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу, присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, дополнительные и уточняющие вопросы не приводят к коррекции ответа на вопрос; выполнение контрольного норматива на оценку «неудовлетворительно».	Неудовлетворительно

7. Ресурсное обеспечение дисциплины «Физической культура и спорт»

7.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

- Microsoft Windows 7 Professional – ПО-BE8-834 [Лицензионное] (инострannого производства);
- Microsoft Windows 8 Professional – ПО-842-573 [Лицензионное] (инострannого производства);
- Microsoft Office 2007 Standard – ПО-D86-664 [Лицензионное] (инострannого производства);
- Microsoft Office Standard 2010 – ПО-413-406 [Лицензионное] (инострannого производства);
- Microsoft Office Standard 2013 – ПО-3C0-218 [Лицензионное] (инострannого производства);
- Adobe Acrobat Reader – ПО-F63-948 [Свободно распространяемое] (инострannого производства);
- 7-Zip – ПО-F33-948 [Свободно распространяемое] (инострannого производства);
- Adobe Flash Player – ПО-765-845 [Свободно распространяемое] (инострannого производства);
- Apache OpenOffice – ПО-EB7-115 [Свободно распространяемое] (инострannого производства);
- Google Chrome – ПО-F2C-926 [Свободно распространяемое] (инострannого производства);
- LibreOffice – ПО-СВВ-979 [Свободно распространяемое] (инострannого производства);
- Альт Образование 8 – ПО-534-102 [Свободно распространяемое-1912] (отечественного производства).

7.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, доступ только после самостоятельной регистрации
2. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/>, доступ только после самостоятельной регистрации
3. Справочная правовая система «КонсультантПлюс: Студент» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://student.consultant.ru/>, свободный доступ
4. Информационно-правовой портал «Гарант» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/>, свободный доступ

7.3. Литература

Основная литература:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика [Текст]: учебник: [гриф УМО] / Г.В. Грецов [и др.] ; ред.: Г. В. Грецов, А.Б. Янковский, 2014. - 288 с. Режим доступа: <http://elib.igps.ru/?71&type=card&cid=ALSFR-726b20b7-88e0-44b2-9c1a-60d8d3847ea6>
2. Куршев А.В. Организация и методика проведения занятий по гимнастике и атлетической подготовке студентов вузов, проходящих военное обучение [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Куршев А.В., 2015. - 192 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63762.html>
3. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.] ; под редакцией И. С. Барчукова, В. Я. Кикотя. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 430 с. — ISBN 978-5-238-01157-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — <http://www.iprbookshop.ru/81709.html>.

Дополнительная литература:

1. Михеева Т.М. Использование легкоатлетических упражнений в тренировочном процессе баскетболистов [Электронный ресурс]: Методические рекомендации / Михеева Т. М., 2014. - 48 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51515.html>
2. Клопов А. Ю. Нравственное воспитание студентов высших учебных заведений [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Клопов А. Ю., 2012. - 46 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/67404.html>
3. Лечебная физкультура и врачебный контроль [Текст]: учебник / ред.: В.А. Елифанов, Г.Л. Апанасенко, 1990. - 368 с. Режим доступа: <http://elib.igps.ru/?7&type=card&cid=ALSFR-57afd85b-0933-4538-827c-ded24ea17283&remote=false>

7.4. Материально-техническое обеспечение

Для проведения учебных занятий используются помещения, предусмотренные программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.

Для материально-технического обеспечения дисциплины используются: помещения спортивных залов, бассейна. Штатное оборудование спортивных залов и бассейна: гимнастические стенки, гимнастическая перекладина, борцовский ковер, стартовые тумбы, разделительные дорожки бассейна. Материально-техническими средствами обучения дисциплины являются: спортивные снаряды, тренажеры, макеты, мячи и спортивный инвентарь.

Авторы: канд. пед. наук, доцент Титаренко С.А., Пащенко А.А.