

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Горбунов Алексей Александрович
Должность: Заместитель начальника университета по учебной работе
Дата подписания: 27.08.2024 15:56:48
Уникальный программный ключ:
286e49ee1471d400cc1f45539d51ed7bbf0e9cc7

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский университет
Государственной противопожарной службы МЧС России»**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель начальника университета
по учебной работе
полковник внутренней службы
А.А. Горбунов

«27» мая 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)**

**специальность
20.05.01 Пожарная безопасность**

Уровень специалитета

Санкт- Петербург

1. Цели и задачи «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»

Цели освоения дисциплины

- формирование мировоззрения о физической культуре и спорту, как о части общей культуры общества;
- формирование практических умений и навыков профессиональной деятельности путем выполнения нормативов, формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту;
- ознакомление с современными средствами и методами физической культуры и спорта для поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности, сохранения здоровья и активного служебного долголетия;

В процессе освоения дисциплины обучающийся формирует и демонстрирует нормативно заданные компетенции.

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

Компетенции	Содержание
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задачи дисциплины:

- сформировать практические умения и навыки, для грамотного использования средств и методов физической культуры и спорта для развития и совершенствования физических качеств;
- сформировать грамотное и устойчивое мировоззрение о физической культуре и спорте, как о части общей культуры общества, понимания социальной значимости физической культуры и спорта, её роли в гармоничном развитии личности сохранение и укрепление здоровья.

2. Перечень планируемых результатов обучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты обучения по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»:	Планируемые результаты освоения образовательной программы
В результате освоения дисциплины обучающийся должен	В результате освоения образовательной программы обучающийся должен владеть компетенциями
иметь представление о: - системе физического воспитания и спорта в РФ; - структуре и содержании комплекса ГТО; - медико-биологических и гигиенических основ физической тренировки; знать: - знать роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России, - способы контроля и оценки физического состояния организма уметь: - организовывать и проводить занятия по физической культуре и спорту во всех ее формах; - осуществлять самоконтроль за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований	ОК-8;

3. Место дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования (далее – ОПОП ВО)

Дисциплина «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» относится к вариативной части дисциплин ОПОП ВО по специальности 20.05.01 Пожарная безопасность, (уровень специалитета).

4. Структура и содержание

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов

4.1 Объем дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» и вид учебной работы

4.1.1. для очной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Общая трудоемкость дисциплины в часах	328	36	50	38	54	-	56	38	56	-
Контактные работа (в виде аудиторной работы)	328	36	50	38	54	-	56	38	56	-
В том числе:										
Лекции										
Практические занятия	328	36	50	38	54	-	56	38	56	-
Форма контроля – Зачет		+	+	+	+			+	+	

4.1.2. для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс
		1
Общая трудоемкость дисциплины в часах	328	328
Контактные работа (в виде аудиторной работы)		
В том числе:		
Лекции		
Практические занятия		
Самостоятельная работа	328	328

4.2 Разделы дисциплины
«Профессионально-прикладная физическая подготовка
(Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»
и виды занятий

для очной формы обучения

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий			Контроль	Самостоятельная работа	Примечание
			Лекции	Практические занятия	Консультации			
1 семестр								
1	Прикладная гимнастика	6		6				
2	Преодоление препятствий	2		2				
3	Приемы самозащиты	-		-				
4	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	4		4				
5	Общая физическая подготовка	24		24				
	Зачет					+		
	итого	36		36				
2 семестр								
1	Прикладная гимнастика	6		6				
2	Преодоление препятствий	2		2				
3	Приемы самозащиты	4		4				
4	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	2		2				
5	Общая физическая подготовка	36		36				
	Зачет					+		
	итого	50		50				
	Всего за 1 год	86		86				
3 семестр								
1	Прикладная гимнастика	6		6				
2	Преодоление препятствий	2		2				
3	Приемы самозащиты	-		-				
4	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	4		4				
5	Общая физическая подготовка	26		26				
	Зачет					+		
	итого	38		38				
4 семестр								
1	Прикладная гимнастика	4		4				

2	Преодоление препятствий	2		2				
3	Приемы самозащиты	4		4				
4	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	4		4				
5	Общая физическая подготовка	40		40				
	Зачет					+		
	итого	54		54				
	Всего за 2 год	92		92				
6 семестр								
1	Прикладная гимнастика	6		6				
2	Преодоление препятствий	2		2				
3	Приемы самозащиты	6		6				
4	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	6		6				
5	Общая физическая подготовка	36		36				
	итого	56		56				
	Всего за 3 год	56		56				
7 семестр								
1	Прикладная гимнастика	4		4				
2	Преодоление препятствий	2		2				
4	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	4		4				
5	Общая физическая подготовка	28		28				
	Зачет					+		
	итого	38		38				
8 семестр								
1	Прикладная гимнастика	4		4				
2	Преодоление препятствий	2		2				
3	Приемы самозащиты	4		4				
4	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	4		4				
5	Общая физическая подготовка	42		42				
	Зачет					+		
	итого	56		56				
	Всего	94		94				
	Итого	328		328				

для заочной формы обучения

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий			Контроль	Самостоятельная работа	Примечание
			Лекции	Практические занятия	Консультации			
1 курс								
1	Прикладная гимнастика	20					20	
2	Преодоление препятствий	12					12	
3	Приемы самозащиты	28					28	
4	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	20					20	
5	Общая физическая подготовка	248					248	
	Итого	328					328	

Содержание дисциплины
«Профессионально-прикладная физическая подготовка
(Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»

Тема 1. Прикладная гимнастика

Практические занятия. Занятия по прикладной гимнастике направлены на развитие двигательных (силы, быстроты и др.), и психических (память, внимание и др.) способностей, необходимых для успешного овладения бытовыми и профессиональными навыками.

Краткая характеристика основных групп упражнений, виды гимнастики и их классификация. Основные меры профилактики травматизма; причины травматизма; приемы помощи и страховки; самостраховки. Терминология гимнастических упражнений. Организация самостоятельных занятий. Подбор упражнений и методика индивидуальной тренировки. Самоконтроль при занятиях различными видами гимнастики.

Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Комплекс вольных упражнений № 1, № 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Из виса на гимнастической стенке – угол (количество раз). Подъем из положения, лежа на спине в сед (количество раз) за 1 минуту. Переноска раненых и пострадавших. Упражнения со скакалкой. Упражнения для развития вестибулярного аппарата (кувырки, акробатические упражнения).

Совершенствование силовых качеств.

Самостоятельная работа: Занятия по прикладной гимнастике направлены на развитие двигательных (силы, быстроты и др.), и психических (память, внимание и др.) способностей, необходимых для успешного овладения бытовыми и профессиональными навыками.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1]

Тема 2. Преодоление препятствий

Практические занятия. Формирование навыков преодоления искусственных препятствий, выполнения безопорных и опорных прыжков и перелезанию («зацепом», «силой»), передвижения по узкой опоре. Групповое преодоление препятствий.

Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Совершенствование техники преодоления препятствий.

Самостоятельная работа: Формирование навыков преодоления искусственных препятствий, выполнения безопорных и опорных прыжков и перелезанию

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2,];

дополнительная [1, 2]

Тема 3. Приемы самозащиты

Практические занятия. Занятия по данной теме направлены на формирование навыков самозащиты, воспитание волевых качеств и уверенности в своих силах.

Приемы самостраховки при падении вперед, назад, на бок. Защиты: блоком, подставками, перемещениями. Освобождения: *от захватов* за запястья сверху, снизу; за горло, одежду на груди; *от обхватов* сзади (спереди) туловища с руками и без рук. 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.

Самостоятельная работа: Занятия по данной теме направлены на формирование навыков самозащиты, воспитание волевых качеств и уверенности в своих силах.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2]

Тема 4. Легкая атлетика и ускоренное передвижение

Практические занятия. Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на развитие общей и специальной выносливости и скоростных способностей; воспитание волевых качеств. Изучение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Формирование навыка бега по ровной и пересеченной местности; по прямой и повороту; по твердому, мягкому и скользкому грунту; бега в гору и под уклон на пологом склоне. Ознакомление с различными методами тренировки на короткие и длинные дистанции. Техника челночного бега 10х10, 4х26 метров.

Ознакомление и разучивание технике бега на короткие дистанции (низкий - высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Техника челночного бега 10 х 10 метров. Тренировка в беге на 1, 3, 5 км, ускоренное передвижение до 6 км.

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Самостоятельная работа: Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на развитие общей и специальной выносливости и скоростных способностей; воспитание волевых качеств. Изучение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2]

Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия. Занятия на начальном этапе направлены на повышение общей физической подготовленности, а в дальнейшем носят профессионально-прикладной характер.

В содержание занятий включаются упражнения из различных разделов (тем) физической подготовки. Основная часть занятий организуется на двух и более учебных местах одновременно или с последовательным переходом группы (подгруппы) с одного учебного места на другое.

Комплексные силовые тренировки. Кроссовая тренировка. Спортивные игры.

Самостоятельная работа: максимально развивать все физические показатели организма – силу, быстроту и выносливость.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2]

5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий:

Практические занятия. Цели практических занятий:

- углубить и закрепить знания, полученные на лекциях и в процессе самостоятельной работы обучающихся с учебной и научной литературой.

- главным содержанием этого вида занятий является работа каждого обучающегося по овладению практическими умениями и навыками профессиональной деятельности

Самостоятельная работа обучающихся. Направлена на углубление и закрепление знаний, полученных на лекциях и других занятиях, выработку навыков самостоятельного активного приобретения новых, дополнительных знаний, подготовку к предстоящим учебным занятиям и промежуточному контролю.

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестаций обучающихся по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»

6.1 Оценочные средства по дисциплине включают в себя выполнение следующих упражнений:

зачет (1семестр)

1. Упр.№1 (бег 100м);
2. Упр.№2 (бег 1 км);
3. Упр.№4 (кросс 5 км, девушки – 3км);
4. Упр.№8 (прыжок в длину с места, толчком двух ног);
5. Упр.№9 (подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа);
6. Упр.№10 (сгибание, разгибание рук в упоре лежа);
7. БПБ (приемы самообороны);
8. КВУ№ 1,2 (комплекс вольных упражнений);

зачет (2семестр)

1. Упр.№1 (бег 100м);
2. Упр.№2 (бег 1 км);
3. Упр.№4 (кросс 5 км, девушки – 3км);
4. Упр.№7 (челночный бег 10х10м);
5. Упр.№8 (прыжок в длину с места, толчком двух ног);
6. Упр.№11(из виса на гимнастической стенке «уголок»;
7. Упр.№12 (поднимание туловища из положения, лежа на спине в сед за 1 мин.)
8. Упр.№13 (силовое комплексное упражнение);
9. БПБ (приемы самообороны);

зачет (3семестр)

1. Упр.№1 (бег 100м);
2. Упр.№2 (бег 1 км);
3. Упр.№4 (кросс 5 км, девушки – 3км);
4. Упр.№9 (подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа);
5. Упр.№10 (сгибание, разгибание рук в упоре лежа);
6. Упр.№12 (поднимание туловища из положения лежа на спине в сед за 1 мин.)
7. БПБ (приемы самообороны);

зачет (4 семестр)

1. Упр.№1 (бег 100м);
2. Упр.№2 (бег 1 км);
3. Упр.№4 (кросс 5 км, девушки – 3км);
4. Упр.№7 (челночный бег 10х10м);
5. Упр.№8 (прыжок в длину с места, толчком двух ног);
6. Упр.№9 (подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа);
7. Упр.№11(из виса на гимнастической стенке «уголок»;
8. Упр.№12 (поднимание туловища из положения, лежа на спине в сед за 1 мин.)
9. Упр.№13 (силовое комплексное упражнение);
10. КВУ№ 1,2,3 (комплекс вольных упражнений);

зачет (6 семестр)

1. Упр.№1 (бег 100м);
2. Упр.№2 (бег 1 км);
3. Упр.№4 (кросс 5 км, девушки – 3км);
4. Упр.№8 (прыжок в длину с места, толчком двух ног);
5. Упр.№9 (подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа);
6. Упр.№10 (сгибание, разгибание рук в упоре лежа);

7. Упр.№12 (поднимание туловища из положения, лежа на спине в сед за 1 мин.)
8. БПБ (приемы самообороны);

зачет (7семестр)

1. Упр.№1 (бег 100м);
2. Упр.№2 (бег 1 км);
3. Упр.№4 (кросс 5 км, девушки – 3км);
4. Упр.№9 (подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа);
5. Упр.№10 (сгибание, разгибание рук в упоре лежа);
6. Упр.№12 (поднимание туловища из положения лежа на спине в сед за 1 мин.)
7. КВУ№ 1,2,3 (комплекс вольных упражнений);

зачет (8 семестр)

1. Упр.№1 (бег 100м);
2. Упр.№2 (бег 1 км);
3. Упр.№4 (кросс 5 км, девушки – 3км);
4. Упр.№8 (прыжок в длину с места, толчком двух ног);
5. Упр.№9 (подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа);
6. Упр.№10 (сгибание, разгибание рук в упоре лежа);
7. Упр.№12 (поднимание туловища из положения, лежа на спине в сед за 1 мин.)
8. БПБ (приемы самообороны).

6.2 Методика оценивания персональных образовательных достижений обучающихся

Контрольные нормативы по дисциплине для обучающихся

Упражнения	№ упр.	Контингент	Оценка		
			отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 100 м	1	Юноши	12.9	13.4	14.2
		Девушки	15.1	15.9	16.5
Кросс 1км	2	Юноши	3.05	3.20	3.35
		Девушки	3.50	4.00	4.15
Кросс 5 км, (девушки – 3км)	4	Юноши	20.40	21.40	22.40
		Девушки	14.30	15.30	16.30
Челночный бег 10х10м (сек)	7	Юноши	24	25	26
		Девушки	29	31	33
Прыжок в длину с места	8	Юноши	2.30	2.20	2.00
		Девушки	2.00	1.95	1.80
Подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа	9	Юноши	17	15	13
		Девушки	22	18	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	Юноши	25	22	20
		Девушки	16	15	14
Подъем ног из виса на гимнастической стенке «уголок»	11	Юноши	15	12	10
		Девушки	12	10	7
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	12	Юноши	38	33	31
		Девушки	33	28	25
Силовое комплексное упражнение	13	Юноши	6	5	4
		Девушки	38	36	34
Боевые приемы борьбы		Юноши	5	4	3
		Девушки	5	4	3

Шкала критериев оценивания

Система оценок	Критерии оценивания
Зачтено	выполнение контрольных нормативов на оценку не ниже «удовлетворительно»
Не зачтено	выполнение контрольных нормативов на оценку ниже «удовлетворительно»

Промежуточная аттестация зачет с оценкой

Достиженные результаты освоения дисциплины	Критерии оценивания	Шкала оценив.
Обучающийся имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по дисциплине; не способен аргументированно и последовательно его излагать, допускает грубые ошибки в ответах, неправильно отвечает на задаваемые вопросы или затрудняется с ответом.	– не раскрыто основное содержание учебного материала; – обнаружено незнание или непонимание большей, или наиболее важной части учебного материала; – допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.	«не зачтено»
Обучающийся освоил знания, умения, компетенции и теоретический материал без пробелов; выполнил все задания, предусмотренные учебным планом; правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров; при ответе продемонстрировал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов.	- продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер; – в изложении допущены небольшие пробелы, не искажившие содержание ответа; - допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; - допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя.	«зачтено»

Промежуточная аттестация для заочной формы обучения по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» проводится на выпускающем курсе в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» базовой части.

7. Требования к условиям реализации. Ресурсное обеспечение дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

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>

б) 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>

Лечебная физкультура и врачебный контроль [Текст]: учебник / ред.: В.А. Епифанов, Г.Л. Апанасенко, 1990. - 368 с. Режим доступа: <http://elib.igps.ru/?7&type=card&cid=ALSFR-57afd85b-0933-4538-827c-ded24ea17283&remote=false>

Перечень программного обеспечения дисциплины, в том числе лицензионное

При изучении дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» перечень программного обеспечения дисциплины, в том числе лицензионного – не требуется.

Современные профессиональные базы данных и информационно-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

Материально-техническое обеспечение

Для материально-технического обеспечения дисциплины используются: помещения спортивных комплексов и аудиторий университета.

Материально-техническими средствами обучения дисциплины являются:

1. Спортивные снаряды, тренажеры, макеты, мячи и т.д.
2. Штатное оборудование спортивных залов: футбольные ворота, баскетбольные кольца, волейбольные стойки, гимнастические стенки, гимнастическая перекладина.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 20.05.01 Пожарная безопасность, (уровень специалитета).

Авторы: Осадчий Е.В.