

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Горбунов Алексей Александрович  
Должность: Заместитель начальника управления 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 20 20 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Специальность  
37.05.02 Психология служебной деятельности**

**Специализация №4  
«Психологическое обеспечение служебной деятельности  
в экстремальных условиях»**

**уровень специалитета**

**Санкт- Петербург**

## 1. Цели и задачи дисциплины

### 1.1 Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся способностей организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

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

### Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

Компетенции	Содержание
ОК-9	способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

### 1.2 Задачи дисциплины

Задачами дисциплины являются:

формирование практических умений и навыков организации своей жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;

формирование практических умений и навыков грамотного использования средств и методов физической культуры и спорта для развития и совершенствования физических качеств;

формирование грамотного и устойчивого мировоззрения 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 основной профессиональной образовательной программы высшего образования (далее – ОПОП ВО)

Планируемые результаты обучения по дисциплине	Планируемые результаты освоения ОПОП ВО
В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать способность и готовность	В результате освоения ОПОП ВО обучающийся должен владеть компетенциями
организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	ОК-9

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина относится к вариативной части дисциплин по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности (уровень специалитета) специализация №4 «Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях».

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов. Указанные часы в зачетные единицы не переводятся.

##### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Вид учебной деятельности	Всего часов	Семестр							
		1	2	3	4	6	7	8	
Общая трудоемкость дисциплины в часах	328	36	50	38	54	56	38	56	
<b>Контактные работа (в виде аудиторной работы)</b>	328	36	50	38	54	56	38	56	
Практические занятия	328	36	50	38	54	56	38	56	
Форма контроля – Зачет		+	+	+	+	+	+	+	

##### 4.2 Темы дисциплины и виды занятий

№ п.п.	Наименование тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий		Контроль	Примечание
			Практические занятия			
<b>1 семестр</b>						
1	Прикладная гимнастика	6	6			
2	Преодоление препятствий	2	2			
3	Приемы самозащиты	-	2			
4	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	4	2			
5	Общая физическая подготовка	24	24			
	Зачет				+	
	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>36</b>	<b>36</b>			
<b>2 семестр</b>						
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				+	
	<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>50</b>	<b>50</b>			
<b>3 семестр</b>						
1	Прикладная гимнастика	6	6			
2	Преодоление препятствий	2	2			
3	Приемы самозащиты	2	2			
4	Легкая атлетика и ускоренное	4	2			

	передвижение				
5	Общая физическая подготовка	26	26		
	Зачет			+	
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>38</b>	<b>38</b>		
<b>4 семестр</b>					
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			+	
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>54</b>	<b>54</b>		
<b>6 семестр</b>					
1	Прикладная гимнастика	8	8		
2	Преодоление препятствий	4	4		
3	Приемы самозащиты	4	4		
4	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	4	4		
5	Общая физическая подготовка	36	36		
	Зачет			+	
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>56</b>	<b>56</b>		
<b>7 семестр</b>					
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			+	
	<b>Итого за 7 семестр</b>	<b>38</b>	<b>38</b>		
<b>8 семестр</b>					
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			+	
	<b>Итого за 8 семестр</b>	<b>56</b>	<b>56</b>		
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>328</b>	<b>328</b>		

### 4.3 Содержание дисциплины

#### Тема 1. Гимнастика

**Практические занятия.** Занятия по гимнастике направлены на развитие силы, силовой выносливости, координационных способностей и вестибулярной устойчивости, улучшения осанки и гармоничное физическое развитие.

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

Развитие силовых способностей.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

## **Тема 2. Преодоление препятствий**

**Практические занятия.** Формирование умений при выполнении безопорных и опорных прыжков, переползания, перелазания, передвижения по узкой опоре, прыжки в длину, глубину.

Ознакомление с техникой преодоления искусственных препятствий.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2,];

дополнительная [1, 2, 3]

## **Тема 3. Основы самозащиты**

**Практические занятия.** Занятия по данной теме направлены на формирование навыков самозащиты.

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.

Ознакомление с техникой приемов и действий самозащиты.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2, 3]

## **Тема 4. Ускоренное передвижение**

**Практические занятия.** Занятия по ускоренному передвижению направлены на развитие общей и специальной выносливости. Ознакомление с техникой бега по пересеченной местности.

Ускоренное передвижение до 6 км.

Формирование навыка ускоренного передвижения по пересеченной местности на средние и длинные дистанции.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

## **Тема 5. Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Практические занятия.** Занятия направлены на повышение общей физической подготовленности.

В содержание занятий включаются упражнения из различных разделов (тем) физической подготовки.

Силовые тренировки. Бег по пересеченной местности. Спортивные и подвижные игры.

### **Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

## **Тема 6. Спортивные и подвижные игры**

**Практические занятия.** Занятия по данной теме направлены на развитие координационных и скоростных способностей; формирование умений и навыков коллективных действий; воспитание психических качеств и снятие эмоционального напряжения. Ознакомление с основными правилами спортивных игр. Общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом; упражнения по технике и тактике игры; двухсторонние учебно-тренировочные игры; подвижные игры. А так же включаются в комплексные занятия.

Упражнения по технике и тактике волейбола: прием и передача мяча; подача мяча; нападающий удар; блокирование; двухсторонние игры; контрольные упражнения по технике игры.

Упражнения по технике и тактике баскетбола: передача и ловля мяча; ведение; броски в корзину; противодействия противнику; двухсторонние игры; контрольные упражнения по технике игры.

Упражнения по технике и тактике игры в футбол: удары по мячу; передачи; остановки; ведение и обводка; вбрасывание мяча; отбор мяча; техника игры вратаря; двухсторонние игры.

Подвижные игры: выбор игры; подготовка места и инвентаря; организация занимающихся; объяснение игры.

Совершенствование технике и тактике спортивных игр.

### **Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

## **5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

При реализации программы дисциплины основными видами учебных занятий являются практические занятия.

**Практические занятия.** Главным содержанием этого вида учебных 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, промежуточной аттестации.

## **6. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Оценочные средства дисциплины включают в себя следующие разделы:

1. Типовые контрольные вопросы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения дисциплины.

2. Методика оценивания персональных образовательных достижений обучающихся.

### **6.1 Типовые контрольные вопросы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения дисциплины**

#### **Примерный перечень физических упражнений для проведения зачёта по дисциплине**

##### **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 вися 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 (7 семестр)**

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

<b>Контрольные нормативы по дисциплине</b>					
<b>Упражнения</b>	<b>№ упр.</b>	<b>Контингент</b>	<b>Оценка</b>		
			<b>отлично</b>	<b>хорошо</b>	<b>удовлетворительно</b>
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 10x10м (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

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания</b>
<b>зачтено</b>	выполнение контрольных нормативов на оценку не ниже «удовлетворительно»
<b>не зачтено</b>	выполнение контрольных нормативов на оценку ниже «удовлетворительно»

## **7. Требования к условиям реализации. Ресурсное обеспечение дисциплины**

### **7.1. Перечень программного обеспечения дисциплины, в том числе лицензионное**

1. Microsoft Windows Professional, Russian – Системное программное обеспечение. Операционная система. [Коммерческая (Volume Licensing)]; ПО-ВЕ8-834
2. Microsoft Office Standard (Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher) – Пакет офисных приложений [Коммерческая (Volume Licensing)]; ПО-D86-664
3. Adobe Acrobat Reader DC – Приложение для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF [Бесплатная]; ПО-F63-948

### **7.2. Перечень современных баз данных и информационно-справочные системы**

При реализации дисциплины используются следующие современные базы данных и информационно-справочные системы, обеспечивающие индивидуальный неограниченный доступ:

федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru> – индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

<http://www.consultant.ru/edu/student/study/> – КонсультантПлюс студенту и преподавателю, индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет.

### **7.3. Перечень основной и дополнительной литературы**

#### **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. 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>

#### **Дополнительная литература:**

1. Использование легкоатлетических упражнений в тренировочном процессе баскетболиста. Методические рекомендации / Михеева Т. М., 2014. - 48 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51515.html>

2. Медведева, Л. Е. Организация и методика проведения занятий в специальных медицинских группах : учебное пособие / Л. Е. Медведева. —

Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2006. — 116 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65010.html>

3. 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>

#### **7.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебные аудитории (специальные помещения) для проведения предусмотренных программой занятий, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения:

помещения спортивных комплексов и аудиторий университета;

набор демонстрационного оборудования (ТСО): спортивные снаряды, тренажеры, макеты, мячи и т.д.;

штатное оборудование спортивных залов: футбольные ворота, баскетбольные кольца, волейбольные стойки, гимнастические стенки, гимнастическая перекладина.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности (уровень специалитета), специализация №4 «Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях».

**Автор:** доцент кафедры физической подготовки майор внутренней службы Сурмило С.В.