

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Горбунов Алексей Александрович
Должность: Заместитель начальника государственной противопожарной службы
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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

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 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 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 демонстрировать 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 базовой части ОПОП ВО 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 2 зачетные единицы: 72 часа.

4.1 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		5	9
Общая трудоемкость дисциплины в часах	72	36	36
Общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах	2	1	1
Контактные работа (в виде аудиторной работы)	72	36	36
Лекции	4	2	2
Практические занятия	68	34	34
Форма контроля - зачет		+	
Форма контроля - зачет с оценкой			+

4.2 Темы дисциплины и виды занятий

№ п.п.	Наименование тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий		Контроль	Примечание
			Лекции	Практические занятия		
1	2	3	4	5	7	9
1	Атлетическая гимнастика	4		4		
2	Преодоление препятствий и ускоренное передвижение	2		2		
3	Боевые приемы борьбы					
4	Легкая атлетика	6		6		
5	Специальная физическая подготовка	22		22		
6	Теоретические основы физической культуры	2	2			
	Зачет	+			+	
	Итого за 5 семестр	36	2	34		
1	Атлетическая гимнастика	6		6		
2	Преодоление препятствий и ускоренное передвижение	2		2		
3	Боевые приемы борьбы	6		6		
4	Легкая атлетика	8		8		
5	Специальная физическая подготовка	12		12		
6	Теоретические основы физической культуры	2	2			

	Зачет с оценкой	+			+	
	Итого за 9 семестр	36	2	34		
	Итого по дисциплине	72	4	68		

4.3 Содержание дисциплины

Тема 1. Атлетическая гимнастика

Практические занятия. Занятия по атлетической гимнастике направлены на совершенствование силовых качеств, силовой выносливости, функциональных возможностей организма. Система упражнений с отягощением.

Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. 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).

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

Тема 2. Преодоление препятствий и ускоренное передвижение

Практические занятия. Совершенствование техники основных способов преодоления препятствий. Безопорные и опорные прыжки, переползания, перелазания, передвижения на узкой опоре, прыжки в глубину. Групповое преодоление препятствий.

Бег на 100м из положения лежа. Кроссы на 1000 и 3000м с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2,];

дополнительная [1, 2, 3]

Тема 3. Боевые приемы борьбы

Практические занятия. Занятия по данной теме направлены на совершенствование навыков самозащиты.

Совершенствования приемов 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. Броски: через бедро, при подходе стаде с захватом двух ног, передняя, задняя подножки.

Совершенствование ранее изученных приемов и действий.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2, 3]

Тема 4. Легкая атлетика.

Практические занятия. Занятия по легкой атлетике направлены на совершенствование физических (скоростной выносливости и быстроты) и психических (устойчивость к неблагоприятным условиям) качеств и повышение аэробных возможностей организма. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Изучение различных методов тренировки на короткие и длинные дистанции.

Техника бега на короткие дистанции (низкий - высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Техника челночного бега 10 x 10 метров. Бег на 100 метров (зимой челночный бег 10x10 м, 4x26 м), 1000, 3000 метров.

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

Тема 5. Специальная физическая подготовка (СФП)

Комплексные силовые тренировки. Кроссовая тренировка. Спортивные игры.

Совершенствование специальных физических качеств.

Практические занятия. Занятия направлены на развитие специальных физических качеств. Которые строятся на базе общей физической подготовленности, а в дальнейшем носят профессионально-прикладной характер.

Занятия проводятся таким образом, чтобы развивать максимально сразу все физические показатели организма – силу, быстроту и выносливость. Также упражнения способствуют улучшению координации, гибкости, ловкости.

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.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

Тема 6. Теоретические основы физической культуры

Лекция 1: Введение в курс «Физическая культура»;

Лекция 2: Профессионально-прикладная ФП сотрудника ГПС МЧС.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности.

Основы здорового образа жизни. Особенности использования средств физической культуры для повышения работоспособности.

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

Самостоятельная работа: 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].

5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

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

Целями лекции являются:

– дать систематизированные научные знания по дисциплине, акцентируя внимание на наиболее сложных и узловых вопросах тем;

– стимулировать активную познавательную деятельность обучающихся, способствовать формированию их творческого мышления.

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

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.№10 (сгибание, разгибание рук в упоре лежа);
8. Упр.№11(из виса на гимнастической стенке «уголок»);
9. Упр.№12 (поднимание туловища из положения лежа на спине в сед за 1 мин.)
10. Упр.№13 (силовое комплексное упражнение);

Примерный перечень вопросов для проведения зачёта с оценкой по дисциплине

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 врачебно-педагогического контроля за ФП.
47. Организация ФП в ВУЗах МЧС России.
48. Физическая культура как способ и средство деятельности.

Примерный перечень практических упражнений:

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.№13 (силовое комплексное упражнение);
9. БПБ (боевые приемы борьбы).

6.2 Методика оценивания персональных образовательных достижений обучающихся

Контрольные нормативы по дисциплине					
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 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

Оценка	Критерии оценивания зачёта
зачтено	выполнение контрольных нормативов на оценку не ниже «удовлетворительно»
не зачтено	выполнение контрольных нормативов на оценку ниже «удовлетворительно»
Оценка	Критерии оценивания зачёта с оценкой
отлично «5»	оценку «отлично» заслуживает обучающийся, освоивший знания, умения и теоретический материал без пробелов; практические навыки профессионального применения освоенных знаний сформированы.
хорошо «4»	оценку «хорошо» заслуживает обучающийся, практически полностью освоивший знания, умения,

	компетенции и теоретический материал, в основном сформированы практические навыки.
удовлетворительно «3»	оценку «удовлетворительно» заслуживает обучающийся, частично с пробелами освоивший знания, умения и теоретический материал, некоторые практические навыки не сформированы.
неудовлетворительно «2»	оценку «неудовлетворительно» заслуживает обучающийся, не освоивший знания, умения и теоретический материал, практические навыки не сформированы.

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://elibrary.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. 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>

7.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

столы, стулья, доска (меловая или маркерная, или интерактивная);
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.