

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	
Контактные работа (в виде аудиторной работы)	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			
1 семестр						
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				+	
	Итого за 1 семестр	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 за 2 семестр	50	50			
3 семестр						
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			+	
	Итого за 3 семестр	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 за 4 семестр	54	54		
6 семестр					
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			+	
	Итого за 6 семестр	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 за 7 семестр	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 за 8 семестр	56	56		
	Итого по дисциплине	328	328		

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

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
зачтено	выполнение контрольных нормативов на оценку не ниже «удовлетворительно»
не зачтено	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.