

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 2020*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
(Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)**

**Направление подготовки  
27.03.03 Системный анализ и управление**

**уровень бакалавриата**

**Санкт-Петербург**

## **1. Цели и задачи дисциплины «Общезфизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»**

### ***Цели освоения дисциплины «Общезфизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»:***

- формирование мировоззрения о физической культуре и спорте, 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 общекультурные компетенции.

### **Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины**

<b>Компетенции</b>	<b>Содержание</b>
<b>ОК - 7</b>	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### ***Задачи дисциплины «Общезфизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»:***

- 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**

<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине «Общезфизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»:</b>	<b>Планируемые результаты освоения образовательной программы</b>
В результате освоения дисциплины обучающийся должен	В результате освоения образовательной программы обучающийся должен <b>владеть</b>

	компетенциями
<p>иметь представление о:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системе физического воспитания и спорта в РФ;</li> <li>- структуре и содержании комплекса ГТО;</li> <li>- медико-биологических и гигиенических основ физической тренировки;</li> </ul> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России,</li> <li>- способы контроля и оценки физического состояния организма</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить занятия по физической культуре и спорту во всех ее формах;</li> <li>- осуществлять самоконтроль за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований</li> </ul>	ОК-7;

### **3. Место дисциплины «Общезфизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Общезфизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» относится к вариативной части основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 27.03.03 Системный анализ и управление (уровень бакалавриата).

### **4. Структура и содержание дисциплины «Общезфизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов

#### **4.1 Объем дисциплины «Общезфизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» и вид учебной работы**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Общая трудоемкость дисциплины в часах	328	46	60	46	60	46	24	46	
<b>Контактные работа (в виде аудиторной работы)</b>	<b>328</b>	<b>46</b>	<b>60</b>	<b>46</b>	<b>60</b>	<b>46</b>	<b>24</b>	<b>46</b>	
Практические занятия	328	46	60	46	60	46	24	46	
<b>Форма контроля – зачет</b>	+	+	+	+	+	+		+	

**4.2. Разделы и темы дисциплины «Общезащитная подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» и виды занятий**

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий		Контроль	Самостоятельная работа	Примечание
			Лекции	Практические занятия			
<b>1 семестр</b>							
1	Прикладная гимнастика	2		2			
2	Преодоление препятствий	2		2			
3	Приемы самозащиты	2		2			
4	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	2		2			
5	Общая физическая подготовка	34		34			
6	Спортивные и подвижные игры	4		4			
Зачет					+		
<b>Итого за 1 семестр</b>		<b>46</b>		<b>46</b>			
<b>2 семестр</b>							
1	Прикладная гимнастика	2		2			
2	Преодоление препятствий	2		2			
3	Приемы самозащиты	2		2			
4	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	2		2			
5	Общая физическая подготовка	36		36			
6	Спортивные и подвижные игры	16		16			
Зачет					+		
<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>60</b>		<b>60</b>			
<b>Всего за 1 год</b>		<b>106</b>		<b>106</b>			
<b>3 семестр</b>							
1	Прикладная гимнастика	2		2			
2	Преодоление препятствий	2		2			
3	Приемы самозащиты	2		2			
4	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	2		2			
5	Общая физическая подготовка	34		34			
6	Спортивные и подвижные игры	4		4			
Зачет					+		
<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>46</b>		<b>46</b>			
<b>4 семестр</b>							
1	Прикладная гимнастика	2		2			
2	Преодоление препятствий	2		2			
3	Приемы самозащиты	2		2			
4	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	2		2			

5	Общая физическая подготовка	36		36			
6	Спортивные и подвижные игры	16		16			
Зачет					+		
<b>Итого за 4 семестр</b>		<b>60</b>		<b>60</b>			
<b>Всего за 2 год</b>		<b>106</b>		<b>106</b>			
<b>5 семестр</b>							
1	Прикладная гимнастика	2		2			
2	Преодоление препятствий	2		2			
3	Приемы самозащиты	2		2			
4	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	2		2			
5	Общая физическая подготовка	34		34			
6	Спортивные и подвижные игры	4		4			
Зачет					+		
<b>Итого за 5 семестр</b>		<b>46</b>		<b>46</b>			
<b>6 семестр</b>							
5	Общая физическая подготовка	24		24			
<b>Итого за 6 семестр</b>		<b>24</b>		<b>24</b>			
<b>Всего за 3 год</b>		<b>70</b>		<b>70</b>			
<b>7 семестр</b>							
1	Прикладная гимнастика	2		2			
2	Преодоление препятствий	2		2			
3	Приемы самозащиты	2		2			
4	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	2		2			
5	Общая физическая подготовка	34		34			
6	Спортивные и подвижные игры	4		4			
Зачет					+		
<b>Итого за 6 семестр</b>		<b>46</b>		<b>46</b>			
<b>Всего за 4 год</b>		<b>46</b>		<b>46</b>			
<b>Итого по дисциплине</b>		<b>328</b>		<b>328</b>			

### 4.3 Содержание дисциплины «Общезначительная подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»

#### Тема 1. Прикладная 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; само страховки. 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. Приемы 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. Легкая атлетика и 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 техники и тактике спортивных игр.

### **Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

## **5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины «Общефизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»**

При реализации программы дисциплины используются практические занятия.

### **Целями практического занятия:**

- углубить и закрепить знания, полученные на лекции;
- формирование навыков использования знаний для решения практических задач.

## **6. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Общезафизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»**

Оценочные средства дисциплины «Общезафизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» включает в себя следующие разделы:

1. Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения дисциплины.
2. Методика оценивания персональных образовательных достижений обучающихся.

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

#### **Примерный перечень упражнений для зачета (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);

#### **Примерный перечень упражнений для зачета (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);

#### **Примерный перечень упражнений для зачета (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);

#### **Примерный перечень упражнений для зачета (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);

#### **Примерный перечень упражнений для зачета (5 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);

#### **Примерный перечень упражнений для зачета (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);

## 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 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

### Промежуточная аттестация: зачёт

Система оценок	Критерии оценивания
Зачтено	выполнение контрольных нормативов не менее 75% на оценку «удовлетворительно»
Не зачтено	выполнение контрольных нормативов менее 75% на оценку «удовлетворительно»

**7. Требования к условиям реализации. Ресурсное обеспечение дисциплины «Общепфизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»**

***Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины***

**Основная:**

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>

**Дополнительная:**

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>

### ***Программное обеспечение, в том числе лицензионное:***

При изучении дисциплины «Общездоровья 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.

**Авторы:** кандидат педагогических наук, доцент Титаренко С.А., Пащенко А.А.