

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:

286e49ee1471d400cc1f45b59d51ed7bbf0e9cc7

**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**

**Направление подготовки
20.03.01 Техносферная безопасность**

**профиль
«Безопасность технологических процессов и производств»**

Уровень бакалавриата

Санкт-Петербург

1 Цели и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»

Цели освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование обучающимися мировоззрения о физической культуре и спорту, как о части общей культуры общества, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределения в физической культуре и спорте, 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 «Физическая культура и спорт» обучающийся формирует и демонстрирует заданные компетенции.

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт»

Компетенции	Содержание
ОК-1	владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)

Задачи дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающийся должен:

- 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 «Физическая культура и спорт», соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»	Планируемые результаты освоения образовательной программы
В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающийся должен демонстрировать способность и готовность	В результате освоения образовательной программы обучающийся должен владеть компетенциями
- системе физического воспитания и спорта в РФ; - структуре и содержании комплекса ГТО; - медико-биологических и гигиенических основ физической тренировки; - знать роль и место физической подготовки и спорта в	ОК-1

Планируемые результаты обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»	Планируемые результаты освоения образовательной программы
служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России, - способы контроля и оценки физического состояния организма - 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	

3 Место дисциплины «Физическая культура и спорт» в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность, профиль «Безопасность технологических процессов и производств», уровень бакалавриата.

4 Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы 72 часа.

4.1 Объём дисциплины «Физическая культура и спорт» и виды учебной работы

для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс
		5
Общая трудоёмкость дисциплины в часах	72	72
Общая трудоёмкость дисциплины в зачётных единицах	2	2
Контактная работа (в виде аудиторной работы)	4	4
В том числе:		
Лекции		
Практические занятия	4	4
Самостоятельная работа (всего)	68	68
Форма контроля - зачёт с оценкой	+	+

4.2 Разделы дисциплины «Физическая культура и спорт» и виды занятий для заочной формы обучения

№ п./п.	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий				Консультация	Контроль	Самостоятельная работа	Примечание
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Семинары				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Атлетическая гимнастика	12							12	
2	Преодоление препятствий и ускоренное передвижение	4							4	
3	Боевые приемы борьбы	14							14	
4	Легкая атлетика	18							18	
5	Специальная физическая подготовка	20		4					16	
6	Теоретические основы физической культуры и спорт	4							4	
Зачёт с оценкой								+		
Итого по дисциплине		72		4					68	

4.3 Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

Тема № 1 Атлетическая гимнастика

Самостоятельная работа: 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). Подъём 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: [1-3].

Тема № 2 Преодоление препятствий и ускоренное передвижение

Самостоятельная работа: Совершенствование техники основных способов преодоления препятствий. Безопорные и опорные прыжки, переползания, перелазания, передвижения на узкой опоре, прыжки в глубину. Групповое пре-

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

Рекомендуемая литература:

основная: [1, 2];

дополнительная: [1-3].

Тема № 3 Боевые приемы борьбы

Самостоятельная работа: 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: [1-3].

Тема № 4 Легкая атлетика

Самостоятельная работа: 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 10×10 метров. Бег на 100 метров (зимой челночный бег 10×10 м, 4×26 м), 1000, 3000 метров. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

основная: [1, 2];

дополнительная: [1-3].

Тема № 5 Специальная физическая подготовка

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. Комплексные силовые тренировки. Кроссовая тренировка. Спортивные игры.

Самостоятельная работа: Совершенствование специальных физических качеств.

Рекомендуемая литература:

основная: [1, 2];

дополнительная: [1-3].

Тема 6 Теоретические основы физической культуры и спорт

Самостоятельная работа: Введение в курс «Физическая культура и спорт». Профессионально-прикладная ФП сотрудника ГПС МЧС. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Её 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. 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 [1-3].

**5 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины
«Физическая культура и спорт»**

При реализации программы дисциплины используются практические занятия.

Общими целями изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- обобщение, систематизация, углубление, закрепление практических знаний о физической культуре и спорту;
 - формирование практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределения в физической культуре и спорте;
- обобщение, систематизация, закрепление теоретических знаний полученных на теоретических занятиях.

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

Практические занятия, целями которых являются:

- совершенствование учебно-тренировочных умений и навыков,
- физические упражнения в режиме дня (утренняя гигиеническая гимнастика, физические упражнения на тренажерах).

Главным содержанием учебных занятий является работа каждого обучающегося по овладению практическими умениями и навыками профессиональной деятельности путем выполнения нормативов, формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на углубление и закрепление знаний, полученных на занятиях по физической подготовке, выработку навыков самостоятельного активного приобретения новых, дополнительных знаний, подготовку к предстоящим учебным занятиям, зачёту с оценкой.

6 Оценочные средства для промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Оценочные средства дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 задания для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения дисциплины

Примерный перечень вопросов для зачёта с оценкой

Теоретические вопросы

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 её развития;
18. Сущность ловкости, средства и методы её развития;
19. Направленность и содержание этапа совершенствования при обучении физическим упражнениям;
20. Методика проведения утренней физической зарядки (УФЗ), её направленность и содержание;
21. Обязанности обучаемых на занятиях по ФКиС, зачётные 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, её 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.

Практические упражнения:

1. Упр. № 1 (бег 100м);
2. Упр. № 2 (бег 1 км);
3. Упр. № 4 (кросс 5 км, девушки – 3км);
4. Упр. № 7 (челночный бег 10×10м);
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 вися 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);
11. БПБ (боевые приемы борьбы);
12. КВУ № 1, 2, 3 (комплекс вольных упражнений).

6.2 Методика оценивания персональных образовательных достижений обучающихся

Зачёт с оценкой по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится на основе ранее изученных элективных курсов дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (дисциплины «Общездоровьесберегающая физическая подготовка»).

Промежуточная аттестация: зачёт с оценкой

Достигнутые 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.	<i>Оценка «2»</i> неудовлетворительно
Обучающийся показывает знание основного материала в объеме, необходимом для предстоящей профессиональной деятельности; при ответе на вопросы билета и дополнительные вопросы не допускает грубых ошибок, но испытывает затруднения в последовательности их изложения; не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций.	– неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; – усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам; – имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, формулировках законов, исправленные после нескольких наводящих вопросов.	<i>Оценка «3»</i> Удовлетворительно
Обучающийся показывает полное знание программного материала, основной и дополнительной литературы; дает полные ответы на теоретические вопросы билета и дополнительные вопросы, допуская некоторые неточности; правильно применяет теоретические положения к оценке практических ситуаций; демонстрирует хороший уровень освоения материала.	– продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер; – в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие 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.	<i>Оценка «4»</i> Хорошо
Обучающийся показывает всесторонние и глубокие знания программного материала, знание основной и дополнительной литературы; последовательно и четко отвечает на вопросы билета и дополнительные вопросы; уверенно ориентируется в проблемных ситуациях; демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делать правильные выводы, проявляет творческие способности в понимании, изложении и использовании программного материала.	– полно раскрыто содержание материала; – материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности; – продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала; – точно используется терминология; – показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации; – продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков; – ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов; – продемонстрирована способность творчески применять знание теории к решению профессиональных задач;	<i>Оценка «5»</i> Отлично

Достигнутые результаты освоения дисциплины	Критерии оценивания	Шкала оценив.
	– продемонстрировано знание современной учебной и научной литературы; – допущены одна – две неточности.	

7 Требования к условиям реализации. Ресурсное обеспечение дисциплины «Физическая культура и спорт»

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>;
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>.

Программное обеспечение, 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;
4. Альт Образование 8 – Системное программное обеспечение. Операционная система. [Открытая]; ПО-534-102.

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. Справочная правовая система «КонсультантПлюс: Студент» [Электронный ресурс]. – **Режим доступа:** <http://student.consultant.ru/>, свободный доступ;
3. Информационно-правовой портал «Гарант» [Электронный ресурс]. – **Режим доступа:** <http://www.garant.ru/>, свободный доступ;
4. Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации «Консорциум КОДЕКС» [Электронный ресурс]. – **Режим доступа:** <http://docs.cntd.ru/>, доступ только после самостоятельной регистрации;

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

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.

Автор: канд. пед. наук, доцент Титаренко Ю.А., Пащенко А.А.