

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце: **Федеральное государственное бюджетное образовательное**  
ФИО: Горбунов Алексей Александрович **учреждение высшего образования**  
Должность: Заместитель начальника университета по учебной работе **«Санкт-Петербургский университет**  
Дата подписания: 27.08.2024 15:56:48 **Государственной противопожарной службы МЧС России»**  
Уникальный программный ключ: 286e49ee1471d400cc1f45539d51ed7bbf0e9cc7

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель начальника университета  
по учебной работе

полковник внутренней службы

А.А. Горбунов

«*27*» *мая* 20*20* г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)

Направление подготовки

20.03.01 Техносферная безопасность

профиль «Руководство проведением спасательных  
операций особого риска»

уровень бакалавриата

Санкт-Петербург

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

## Цели освоения дисциплины

- формирование мировоззрения о физической культуре и спорту, 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 компетенции.

## Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

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

## Задачи дисциплины:

- 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

Планируемые результаты обучения по дисциплине «Общефизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»:	Планируемые результаты освоения образовательной программы
В результате освоения дисциплины обучающийся должен	В результате освоения образовательной программы обучающийся должен <b>владеть</b> компетенциями
иметь представление о:	ОК-1;

<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>	
--	--

### **3. Место дисциплины «Общезфизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» в структуре (ОПОП ВО)**

Дисциплина «Общезфизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» относится к вариативной части ОПОП ВО по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность профиль «Руководство проведением спасательных операций особого риска» (уровень бакалавриата).

### **4. Структура и содержание**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов

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

##### **4.1.1. для очной формы обучения**

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>	
В том числе:									
Лекции									
Практические занятия	328	46	60	46	60	46	24	46	
<b>Форма контроля – зачет</b>		+	+	+	+	+		+	
<b>Самостоятельная работа</b>									

**4.2.1. Разделы дисциплины «Общезащитная подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»  
и виды занятий  
для очной формы обучения**

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий			Контроль	Самостоятельная работа	Примечание
			Лекции	Практические занятия	Консультации			
<b>1 семестр</b>								
1	Гимнастика	2		2				
2	Преодоление препятствий	2		2				
3	Основы самозащиты	2		2				
4	Ускоренное передвижение	2		2				
5	Общая физическая подготовка	34		34				
6	Спортивные и подвижные игры	4		4				
	<b>Зачет</b>					+		
	<b>итого</b>	<b>46</b>		<b>46</b>				
<b>2 семестр</b>								
1	Гимнастика	2		2				
2	Преодоление препятствий	2		2				
3	Основы самозащиты	2		2				
4	Ускоренное передвижение	2		2				
5	Общая физическая подготовка	36		36				
6	Спортивные и подвижные игры	16		16				
	<b>Зачет</b>					+		
	<b>итого</b>	<b>60</b>		<b>60</b>				
<b>3 семестр</b>								
1	Гимнастика	2		2				
2	Преодоление препятствий	2		2				
3	Основы самозащиты	2		2				
4	Ускоренное передвижение	2		2				
5	Общая физическая подготовка	34		34				

6	Спортивные и подвижные игры	4		4				
	<b>Зачет</b>						+	
	<b>итого</b>	<b>46</b>		<b>46</b>				
<b>4 семестр</b>								
1	Гимнастика	2		2				
2	Преодоление препятствий	2		2				
3	Основы самозащиты	2		2				
4	Ускоренное передвижение	2		2				
5	Общая физическая подготовка	36		36				
6	Спортивные и подвижные игры	16		16				
	<b>Зачет</b>						+	
	<b>итого</b>	<b>60</b>		<b>60</b>				
<b>5 семестр</b>								
1	Гимнастика	2		2				
2	Преодоление препятствий	2		2				
3	Основы самозащиты	2		2				
4	Ускоренное передвижение	2		2				
5	Общая физическая подготовка	34		34				
6	Спортивные и подвижные игры	4		4				
	<b>Зачет</b>						+	
	<b>итого</b>	<b>46</b>		<b>46</b>				
<b>6 семестр</b>								
5	Общая физическая подготовка	24		24				
	<b>итого</b>	<b>24</b>		<b>24</b>				
<b>7 семестр</b>								
1	Гимнастика	2		2				
2	Преодоление препятствий	2		2				
3	Основы самозащиты	2		2				
4	Ускоренное передвижение	2		2				
5	Общая физическая подготовка	34		34				
6	Спортивные и подвижные игры	4		4				
	<b>Зачет</b>						+	
	<b>итого</b>	<b>46</b>		<b>46</b>				
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>328</b>		<b>328</b>				

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

### 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 «Общефизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»**

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий:

Практические занятия. Цели практических занятий:

- углубить и закрепить знания, полученные на лекциях и в процессе самостоятельной работы обучающихся с учебной и научной литературой.
- главным содержанием этого вида занятий является работа каждого обучающегося по овладению практическими умениями и навыками профессиональной деятельности.

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

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

1. Типовые контрольные вопросы 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 вопросов для зачета

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 вися 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 (3 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. 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 (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);

**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);

## 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

### Шкала критериев оценивания

Система оценок	Критерии оценивания
Зачтено	выполнение контрольных нормативов на оценку не

	ниже «удовлетворительно»
Не зачтено	выполнение контрольных нормативов на оценку ниже «удовлетворительно»

### Промежуточная аттестация зачет с оценкой

Достиженные 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.	«не зачтено»
Обучающийся освоил знания, умения, компетенции и теоретический материал без пробелов; выполнил все задания, предусмотренные учебным планом; правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров; при ответе продемонстрировал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов.	- продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер; – в изложении допущены небольшие пробелы, не искажившие 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.	«зачтено»

Промежуточная аттестация для заочной формы обучения по дисциплине «Общефизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» проводится на выпускающем курсе в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» базовой части.

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

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

### **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. 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 литература:**

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:***

При изучении дисциплины «Общефизическая 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.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность (уровень бакалавриата).

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