

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

**Направление подготовки
20.03.01 Техносферная безопасность**

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

Уровень бакалавриата

Санкт-Петербург

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

Цели освоения дисциплины заключается в формировании мировоззрения о физической культуре и спорту, как о части общей культуры общества, практических умений и навыков профессиональной деятельности путём 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 «Общефизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» 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, соотнесённых 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 «Общефизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» обучающийся должен демонстрировать способность и готовность	В результате освоения образовательной программы обучающийся должен владеть компетенциями
иметь представление о 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 «Общезафизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»	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 «Общезафизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Общезафизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» относится к вариативной 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 «Общезафизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов.

4.1 Объём дисциплины «Общезафизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» и виды учебной работы для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс
		1
Общая трудоёмкость дисциплины в часах	328	328
Общая трудоёмкость дисциплины в зачётных единицах	-	-
Контактная работа (в виде аудиторной работы)	-	-
В том числе:	-	-
Лекции	-	-
Практические занятия	-	-
Самостоятельная работа (всего)	328	328

4.2 Разделы дисциплины «Общезащитная подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» 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	Гимнастика	12							12	
2	Преодоление препятствий	12							12	
3	Основы самозащиты	12							12	
4	Ускоренное передвижение	12							12	
5	Общая физическая подготовка	232							232	
6	Спортивные и подвижные игры	48							48	
Итого по дисциплине		328							328	

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

Тема № 1 Гимнастика

Самостоятельная работа: 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

Самостоятельная работа: 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

Самостоятельная работа: Занятия по данной теме направлены на формирование навыков самозащиты. Приёмы 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 приёмов и действий самозащиты.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2, 3].

Тема № 4 Ускоренное передвижение

Самостоятельная работа: 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)

Самостоятельная работа: Максимально развивать все физические показатели организма – силу, быстроту и выносливость путем выполнения следующих видов физической подготовки: бег 100 м; бег 1 км; кросс 5 км; челночный бег 10×10м; прыжок в длину с места, толчком двух ног; подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа; сгибание, разгибание рук в упоре

лежа; из виса на гимнастической стенке «уголок»; поднимание туловища из положения лежа на спине.

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

Самостоятельная работа: 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)»

Учебный материал по физической культуре и спорту направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необхо-

димых качеств и свойств личности по укреплению здоровья, на овладение методами физической подготовки в служебно-профессиональной деятельности:

- способы контроля и оценки физического состояния организма;
- самоконтроль за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Общими целями изучения дисциплины «Общефизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» 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.

Самостоятельная работа, 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.

6 Оценочные средства для 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 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

Контроль по дисциплине «Общефизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» осуществляется в рамках формы отчётности – зачёт с оценкой по дисциплине базовой части «Физическая культура и спорт».

6.2 Методика оценивания персональных образовательных достижений обучающихся

Промежуточная аттестация 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:

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:

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. 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;

Материально-техническое обеспечение дисциплины

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 С.А., Пащенко А.А.