

**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

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ 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 «Профессионально-прикладная физическая 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 обучающийся формирует и демонстрирует нормативно заданные общекультурные 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 «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»:	Планируемые результаты освоения образовательной программы
В результате освоения дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» обучающийся должен демонстрировать способность и готовность	В результате освоения образовательной программы обучающийся должен владеть компетенциями
- к системе физического воспитания и спорта в РФ; - к структуре и содержанию комплекса ГТО; - к медико-биологическим и гигиеническим основам	ОК-1

физической тренировки; - знать роль и место физической подготовки и спорта в 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 «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» в структуре

Дисциплина «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» относится к вариативной части основной образовательной программы по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность профиль: «Безопасность технологических процессов и производств», уровень бакалавриата.

4 Структура и содержание дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов.

4.1 Объём дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» и вид учебной работы для заочной формы обучения

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

**4.2 Разделы дисциплины «Профессионально-прикладная физическая 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	Прикладная гимнастика	20							20	
2	Преодоление препятствий	12							12	
3	Приемы самозащиты	28							28	
4	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	20							20	
5	Общая физическая подготовка	248							248	
Итого по дисциплине		328							328	

4.3 Содержание дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»

Тема № 1 Прикладная гимнастика

Самостоятельная работа: Занятия по прикладной гимнастике направлены на развитие двигательных (силы, быстроты и др.), и психических (память, внимание и др.) способностей, необходимых для успешного овладения бытовыми и профессиональными навыками.

Краткая характеристика основных групп упражнений, виды гимнастики и их классификация. 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. Переноска раненых и пострадавших. Упражнения со

скакалкой. Упражнения для развития вестибулярного аппарата (кувырки, акробатические упражнения). Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

основная: [1, 2];

дополнительная: [1, 2, 3].

Тема № 2 Преодоление препятствий

Самостоятельная работа: Формирование навыков преодоления искусственных препятствий, выполнения безопорных и опорных прыжков и перелезанию («зацепом», «силой»), передвижения по узкой опоре. Групповое преодоление препятствий. Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Совершенствование техники преодоления препятствий.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2,];

дополнительная [1, 2, 3].

Тема № 3 Приёмы самозащиты

Самостоятельная работа: Занятия по данной теме направлены на формирование навыков самозащиты, воспитание волевых качеств и уверенности в своих силах.

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. 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.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2, 3].

Тема № 4 Легкая атлетика и ускоренное передвижение

Самостоятельная работа: Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на развитие общей и специальной выносливости и скоростных способностей; воспитание волевых качеств. Изучение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Формирование навыка бега по ровной и пересеченной местности; по прямой и повороту; по твёрдому, мягкому и скользкому грунту; бега в гору и под уклон на пологом склоне. Ознакомление с различными методами тренировки на короткие и длинные дистанции. Техника челночного бега 10×10, 4×26 метров.

Ознакомление и разучивание техники бега на короткие дистанции (низкий - высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Техника челночного бега 10×10 метров. Тренировка в беге на 1, 3, 5 км, ускоренное передвижение до 6 км. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

основная: [1, 2];

дополнительная: [1, 2, 3].

Тема № 5 Общая физическая подготовка

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 на начальном этапе направлены на повышение общей физической подготовленности, а в дальнейшем носят профессионально-прикладной характер.

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.

Рекомендуемая литература:

основная: [1, 2];

дополнительная: [1, 2, 3].

5 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»

Учебный материал по физической культуре и спорту направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности по укреплению здоровья, на овладение методами физической подготовки в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России:

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

тренировочных занятий и соревнований.

Общими целями изучения дисциплины «Профессионально-прикладная физическая 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 самостоятельная работа каждого обучающегося по овладению практическими умениями и навыками профессиональной деятельности путём выполнения нормативов, формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту.

6 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»

Оценочные средства дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» включают 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 «Профессионально-прикладная физическая 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 «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» проводится на выпускающем курсе в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» базовой части.

7 Ресурсное обеспечение дисциплины «Профессионально-прикладная физическая 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 «Общезначительная физическая 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

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: канд. пед. наук, доцент Титаренко С.А., Пащенко А.А.