

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Горбунов Алексей Александрович
Должность: Заместитель ректора университета по учебной работе
Дата подписания: 08.07.2024 09:54:37
Уникальный программный ключ:
286e49ee1471d400cc1f45539d51ed7bbf0e9cc7

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА
(Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)**

**Специалитет по специальности
20.05.01 – Пожарная безопасность**

**Направленность (профиль):
государственный пожарный надзор**

Санкт- Петербург

1. Цели и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины:

– формирование у обучающихся мировоззрения о профессионально-прикладной физической подготовке (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту), как о части общей культуры общества, а также знаний, умений и навыков поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

Компетенции	Содержание
УК - 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задачи дисциплины:

- формирование представления о физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- формирование знаний о системе физического воспитания и спорта в Российской Федерации, медико-биологических и гигиенических основах физической тренировки, а также роли и месте физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России;
- формирование практических умений и навыков осуществления самоконтроля за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований, организации занятия по физической культуре и спорту во всех ее формах, использования средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, а также применения на практике разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
Использует занятия физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности УК-7.1	Знает
	Систему физического воспитания и спорта в РФ УК-7.1.РО-1
	Структуру и содержание комплекса ГТО УК-7.1.РО-2
	Умеет
	Осуществлять самоконтроль за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований УК-7.1.РО-3

	Применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки УК-7.1.РО-4
Использует средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.2	Знает
	Медико-биологические и гигиенические основы физической подготовки УК-7.2.РО-1 Роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России УК-7.2.РО-2
	Умеет
	Использовать средства и методы физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни УК-7.2.РО-3 Организовывать и проводить занятия по физической культуре и спорту во всех ее формах УК-7.2.РО-4

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Профессионально-прикладная физическая подготовка» относится к обязательной части, образовательной программы специалитета по специальности 20.05.01 Пожарная безопасность.

4. Структура и содержание

4.1 Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам для очной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	328	36	50	38	54	-	56	38	56	-
Контактная работа, в том числе:	328	36	50	38	54	-	56	38	56	-
Аудиторные занятия	328	36	50	38	54	-	56	38	56	-
Лекции (Л)										
Практические занятия (ПЗ)	328	36	50	38	54	-	56	38	56	-
Контроль:										
Зачет с оценкой		+	+	+	+		+	+	+	

4.2. Тематический план, структурированный по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий для очной формы обучения

Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий				Самостоятельная работа
		Лекции	Практические занятия	Консультаци и	Контроль	
1 семестр						
Прикладная гимнастика	6		6			
Преодоление препятствий	2		2			
Легкая атлетика и ускоренное передвижение	4		4			
Общая физическая подготовка	22		22			
Плавание и переправы вплавь	2		2			
Зачет с оценкой					+	
итого за 1 семестр	36		36			
2 семестр						
Прикладная гимнастика	6		6			
Преодоление препятствий	2		2			
Приемы самозащиты	4		4			
Легкая атлетика и ускоренное передвижение	2		2			
Общая физическая подготовка	22		22			
Плавание и переправы вплавь	2		2			
Лыжная подготовка	12		12			
Зачет с оценкой					+	
итого за 2 семестр	50		50			
Всего за 1 год	86		86			
3 семестр						
Прикладная гимнастика	6		6			
Преодоление препятствий	2		2			
Легкая атлетика и ускоренное передвижение	4		4			
Общая физическая подготовка	24		24			
Плавание и переправы вплавь	2		2			
Зачет с оценкой					+	
итого за 3 семестр	38		38			
4 семестр						
Прикладная гимнастика	4		4			
Преодоление препятствий	2		2			
Приемы самозащиты	4		4			
Легкая атлетика и ускоренное передвижение	4		4			
Общая физическая подготовка	26		26			
Плавание и переправы вплавь	2		2			
Лыжная подготовка	12		12			
Зачет с оценкой					+	
итого за 4 семестр	54		54			
Всего за 2 год	92		92			
6 семестр						

Прикладная гимнастика	6		6			
Преодоление препятствий	2		2			
Приемы самозащиты	6		6			
Легкая атлетика и ускоренное передвижение	6		6			
Общая физическая подготовка	26		26			
Плавание и переправы вплавь	2		2			
Лыжная подготовка	8		8			
Зачет с оценкой					+	
итого за 6 семестр	56		56			
Всего за 3 год	56		56			
7 семе						
Прикладная гимнастика	4		4			
Преодоление препятствий	2		2			
Легкая атлетика и ускоренное передвижение	4		4			
Общая физическая подготовка	26		26			
Плавание и переправы вплавь	2		2			
Зачет с оценкой					+	
итого за 7 семестр	38		38			
8 семестр						
Прикладная гимнастика	4		4			
Преодоление препятствий	2		2			
Приемы самозащиты	4		4			
Легкая атлетика и ускоренное передвижение	4		4			
Общая физическая подготовка	32		32			
Плавание и переправы вплавь	2		2			
Лыжная подготовка	8		8			
Зачет с оценкой					+	
итого за 8 семестр	56		56			
Всего за 4 год	94		94			
Итого за весь период обучения	328		328			

4.3 Содержание дисциплины для очной формы обучения

в 1 семестре:

Тема Прикладная гимнастика

Практические занятия. 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 умениями и навыками.

Краткая характеристика основных групп упражнений. Основные меры профилактики травматизма, самостраховки. Терминология гимнастических упражнений. Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Переноска раненых и пострадавших.

Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];
дополнительная: [1,2,3]

Тема Преодоление препятствий

Практические занятия. Формирование навыков преодоления искусственных и естественных препятствий, выполнения безопорных прыжков с приземлением на одну ногу, с приземлением на обе ноги. 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 Легкая атлетика и ускоренное передвижение

Практические занятия. 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 твердому, мягкому и скользкому грунту; бега в гору и под уклон на пологом склоне. Ознакомление и разучивание техники бега на короткие дистанции (низкий - высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). 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 Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия. 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.

Совершенствование специальных физических качеств.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];
дополнительная: [1,2,3]

Тема Плавание и переправы вплавь

Практические занятия. Занятия по плаванию направлены на освоение обучающимися навыков преодоления водных препятствий. Ознакомление и обучение наиболее ценным способам плавания, нырянию и оказанию помощи утопающим.

Плавание прикладными способами: («басс» на спине, плавание на боку, передвижения на воде при помощи одной руки), прыжки в воду. Преодоление дистанции от 100 м до 1400 м доступными стилями.

Совершенствование техники плавания различными стилями.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];
дополнительная: [1,2,3]

очной формы обучения во 2 семестре:

Тема Прикладная гимнастика

Практические занятия. 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 умениями и навыками.

Краткая характеристика основных групп упражнений, их классификация. Меры профилактики травматизма и их причины, приемы помощи и страховки. Расширенная терминология гимнастических упражнений. Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. 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.

Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];
дополнительная: [1,2,3]

Тема Преодоление препятствий

Практические занятия. Формирование навыков преодоления искусственных препятствий, выполнения безопорных и опорных прыжков 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 Приемы самозащиты

Практические занятия. 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.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2, 3]

Тема Легкая атлетика и ускоренное передвижение

Практические занятия. Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на совершенствование физических и психических (устойчивость к неблагоприятным условиям) качеств, повышение аэробных возможностей организма. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Бег на 3000, 5000 метров. Бег по пересеченной местности.

Тренировка в беге на 100м, 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 Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия. 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.

Совершенствование физических качеств.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

Тема Плавание и переправы вплавь

Практические занятия. Занятия по плаванию направлены на освоение обучающимися навыков преодоления водных препятствий. Ознакомление и обучение наиболее ценным способам плавания, нырянию и оказанию помощи утопающим.

Плавание различными способами: («басс» на спине, плавание на боку, способы длительного удержания тела на поверхности воды), прыжки в воду с «тумбы».

Преодоление дистанции от 100 м до 1400 м всеми доступными стилями.

Совершенствование техники плавания различными стилями.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

Тема Лыжная подготовка

Строевые приёмы с лыжами и на лыжах, способы передвижения на лыжах: лыжные ходы (обычный ход, ходьба с палками, бесшажный ход, одношажный ход, двушажный ход).

Практические занятия. Передвижение на лыжах в составе подразделения.

Совершенствование техники передвижения на лыжах.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

очной формы обучения в 3 семестре:

Тема Прикладная гимнастика

Практические занятия. 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 умениями и навыками.

Характеристика основных групп упражнений, виды гимнастики и их классификация. Основные меры профилактики травматизма; причины травматизма; приемы помощи и страховки; самостраховки. Расширенная терминология гимнастических упражнений. Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Комплекс вольных упражнений № 1, № 2. Стигание 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 Преодоление препятствий

Практические занятия. 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 Легкая атлетика и ускоренное передвижение

Практические занятия. Занятия по легкой атлетике направлены на совершенствование физических качеств (выносливости и быстроты). Ознакомление с различными методами тренировки на короткие и длинные дистанции. Тренировка в беге на 100м, 1, 3, 5 км, ускоренное передвижение до 6 км. Техника челночного бега 4х26 метров.

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

Тема Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия. 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.

Совершенствование физических качеств.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

Тема Плавание и переправы вплавь

Практические занятия. Занятия по плаванию направлены на освоение обучающимися навыков преодоления водных препятствий. Ознакомление и

обучение наиболее ценным способам плавания, нырянию и оказанию помощи утопающим.

Плавание различными способами: («кроль», «брасс» на спине, передвижения на воде при помощи подручных средств), повороты, прыжки в воду», подготовительные упражнения к нырянию.

Преодоление дистанции от 100 м до 1400 м всеми доступными стилями.

Совершенствование техники плавания различными стилями.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

очной формы обучения в 4 семестре:

Тема Прикладная гимнастика

Практические занятия. 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.

Основные меры профилактики травматизма; причины травматизма; приемы помощи и страховки; самостраховки. Расширенная терминология гимнастических упражнений. Организация самостоятельных занятий. Подбор упражнений и методика индивидуальной тренировки. Самоконтроль при занятиях различными видами гимнастики. Упражнения на перекладине: висы, упоры, подъемы соскоки.

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.

Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

Тема Преодоление препятствий

Практические занятия. Совершенствование 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.

Самостоятельная работа. Совершенствование техники преодоления препятствий.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2,];
дополнительная [1, 2, 3]

Тема Приемы самозащиты

Практические занятия. Занятия по данной теме направлены на формирование навыков самозащиты, воспитание волевых качеств и уверенности в своих силах.

Совершенствование 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 – загиб руки за спину.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2];
дополнительная [1, 2, 3]

Тема Легкая атлетика и ускоренное передвижение

Практические занятия. 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 твердому, мягкому и скользкому грунту; бега в гору и под уклон на пологом склоне. Ознакомление с различными методами тренировки на короткие и длинные дистанции.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий - высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). 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 Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия. 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.

Совершенствование физических качеств.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

Тема Плавание и переправы вплавь

Практические занятия. Занятия по плаванию направлены на освоение обучающимися навыков преодоления водных препятствий. Ознакомление и обучение наиболее ценным способам плавания, нырянию и оказанию помощи утопающим.

Плавание различными способами: («кроль», «брасс», на спине, прикладными способами), прыжки в воду с «тумбы», обучение технике ныряния в длину и глубину.

Преодоление дистанции от 100 м до 1400 м всеми доступными стилями.

Совершенствование техники плавания различными стилями.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

Тема Лыжная подготовка

Строевые приёмы с лыжами и на лыжах, способы передвижения на лыжах: лыжные ходы (обычный ход, ходьба с палками, бесшажный ход, одношажный ход, двушажный ход).

Торможение при спусках на лыжах (торможение «плугом», торможение «полуплугом», торможение палками между лыжами, остановка падением). Повороты при спусках на лыжах: поворот переступанием, поворот «плугом», поворот «полуплугом».

Преодоление препятствий на лыжах.

Практические занятия. Передвижение на лыжах в составе подразделения.

Совершенствование техники передвижения на лыжах.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

очной формы обучения в 6 семестре:

Тема Прикладная гимнастика

Практические занятия. 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 Преодоление препятствий

Практические занятия. 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 Приемы самозащиты

Практические занятия. 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 Легкая атлетика и ускоренное передвижение

Практические занятия. 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. Совершенствование навыка бега по ровной и пересеченной местности; по прямой и повороту; по твердому, мягкому и скользкому грунту; бега в гору и под уклон на пологом склоне.

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 Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия. 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.

Совершенствование физических качеств.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

Тема Плавание и переправы вплавь

Практические занятия. Занятия по плаванию направлены на освоение обучающимися навыков преодоления водных препятствий. Ознакомление и обучение наиболее ценным способам плавания, нырянию и оказанию помощи утопающим.

Плавание различными способами: («кроль», «брасс», на спине, прикладные способы), повороты, прыжки в воду, транспортировка утопающего.

Преодоление дистанции от 100 м до 1400 м всеми доступными стилями.

Совершенствование техники плавания различными стилями.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

Тема Лыжная подготовка

Практические занятия. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах, способы передвижения на лыжах: лыжные ходы (обычный ход, ходьба с палками, бесшажный ход, одношажный ход, двушажный ход).

Подъёмы на лыжах. Обучение технике подъёма обычным шагом, подъём «полуёлочкой», подъём «ёлочкой», подъём «лесенкой».

Спуски на лыжах. Обучение технике: спуск в средней стойке, спуск в стойке «отдыха», спуск «лесенкой».

Торможение при спусках на лыжах (торможение «плугом», торможение «полуплугом», торможение палками между лыжами, остановка падением). Повороты при спусках на лыжах: поворот переступанием, поворот «плугом», поворот «полуплугом».

Преодоление препятствий на лыжах.

Марш в составе подразделения на 5 и 10 км, лыжная гонка на 5 км

Совершенствование техники передвижения на лыжах.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

очной формы обучения в 7 семестре:

Тема Прикладная гимнастика

Практические занятия. 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. Стигание 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 Преодоление препятствий

Практические занятия. 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 Легкая атлетика и ускоренное передвижение

Практические занятия. 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. Совершенствование навыка бега по ровной и пересеченной местности; по прямой и повороту; по твердому, 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 4х26 метров.

Ознакомление и разучивание техники бега на короткие дистанции (низкий - высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Тренировка в беге на 100м, 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 Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия. 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.

Развитие физических качеств.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

Тема Плавание и переправы вплавь

Практические занятия. Занятия по плаванию направлены на освоение обучающимися навыков преодоления водных препятствий. Ознакомление и обучение наиболее ценным способам плавания, нырянию и оказанию помощи утопающим.

Плавание прикладными и спортивными способами, с помощью подручных средств, повороты, прыжки в воду, ныряние в длину и глубину.

Преодоление дистанции от 100 м до 1400 м всеми доступными стилями.

Совершенствование техники плавания различными стилями.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

очной формы обучения в 8 семестре:

Тема Прикладная гимнастика

Практические занятия. 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 Преодоление препятствий

Практические занятия. 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 Приемы самозащиты

Практические занятия. 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 Легкая атлетика и ускоренное передвижение

Практические занятия. 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 твердому, 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 10х10, 4х26 метров.

Ознакомление и разучивание техники бега на короткие дистанции (низкий - высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Техника челночного бега 10 х 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 Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия. 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]

Тема Плавание и переправы вплавь

Практические занятия. Занятия по плаванию направлены на освоение обучающимися навыков преодоления водных препятствий. Ознакомление и обучение наиболее ценным способам плавания, нырянию и оказанию помощи утопающим.

Плавание прикладными и спортивными стилями, с помощью подручных средств, повороты, прыжки в воду, транспортировка и оказание помощи утопающему.

Преодоление дистанции от 100 м до 1400 м всеми доступными стилями.

Совершенствование техники плавания различными стилями.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

Тема Лыжная подготовка

Практические занятия. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах, способы передвижения на лыжах: лыжные ходы (обычный ход, ходьба с палками, бесшажный ход, одношажный ход, двушажный ход). Подъёмы на лыжах. Обучение технике подъёма обычным шагом, подъём «полуёлочкой», подъём «ёлочкой», подъём «лесенкой». Спуски на лыжах. Обучение технике: спуск в средней стойке, спуск в стойке «отдыха», спуск «лесенкой». Торможение при спусках на лыжах (торможение «плугом», торможение «полуплугом», торможение палками между лыжами, остановка падением). Повороты при спусках на лыжах: поворот переступанием, поворот «плугом», поворот «полуплугом». Преодоление препятствий на лыжах.

Марш в составе подразделения на 5 и 10 км, лыжная гонка на 5 км

Совершенствование техники передвижения на лыжах .

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2,3];

дополнительная: [2].

5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Учебный материал по дисциплине реализован в практических занятиях и 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.

Общими целями изучения дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» являются:

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

Цели практического занятия:

- совершенствование учебно-тренировочных умений и навыков;
- формирование навыков использования знаний для решения практических задач;
- выполнение физических упражнений; выполнение обучающимися на занятиях текущего контроля нормативов и тестов, характеризующих степень усвоения учебного материала.

6. Оценочные материалы по дисциплине

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины, повышения уровня физической подготовленности и проводится в соответствии с содержанием дисциплины по видам занятий в форме типовых контрольных заданий.

Промежуточная аттестация обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов освоения дисциплины, проводится в форме зачета с оценкой.

6.1. Примерные оценочные материалы:

6.1.1. Текущего контроля

Примерный перечень упражнений

- Упр.№1 (бег 100м);
- Упр.№2 (бег 1 км);
- Упр.№4 (кросс 3 км, девушки – 2км);
- Упр.№4 (кросс 5 км, девушки – 3км);
- Упр.№5 (челночный бег 4х26м);
- Упр.№6 (бег 1 км, по залу);
- Упр.№7 (челночный бег 10х10м);
- Упр.№8 (прыжок в длину с места, толчком двух ног);
- Упр.№9 (подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа);
- Упр.№10 (сгибание, разгибание рук в упоре лежа);
- Упр.№11 (из виса на гимнастической стенке «уголок»);

Упр.№12 (поднимание туловища из положения лежа на спине в сед за 1 мин.)

Упр.№13 (силовое комплексное упражнение);

Упр.№14 (БПБ);

Упр.№15 (плавание 100м вольным стилем);

6.1.2. Промежуточной аттестации

Примерный перечень упражнений выносимых на зачет с оценкой

бег 100м;

бег 1 км;

челночный бег 10х10м;

подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа;

силовое комплексное упражнение;

плавание 100м вольным стилем.

Промежуточная аттестация по дисциплине в ОФО осуществляется в форме зачета с оценкой с 1-го по 4-й и с 6-го по 8-й семестр.

6.2. Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок

Форма контроля	Показатели оценивания	Критерии выставления оценок	Шкала оценивания
зачёт с оценкой	выполнение контрольных нормативов	выполнение контрольных нормативов более половины на оценку «отлично», остальные не ниже «хорошо»	Отлично
		выполнение контрольных нормативов более половины на оценку «хорошо», остальные не ниже «удовлетворительно»	Хорошо
		выполнение контрольных нормативов более половины на оценку «удовлетворительно», остальные не ниже «отлично» и «хорошо» или все «удовлетворительно»	Удовлетворительно
		выполнение одного и более контрольного норматива на оценку «неудовлетворительно»	Неудовлетворительно

7. Ресурсное обеспечение дисциплины «Физической культура и спорт»

7.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения отечественного производства:

Astra Linux Common Edition релиз Орел [ПО-25В-603] - Операционная система общего назначения "Astra Linux Common Edition" [Коммерческая (Full Package Product). Номер в Едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных - 4433]

МойОфис Образование [ПО-41В-124] - Полный комплект редакторов текстовых документов и электронных таблиц, а также инструментарий для работы с графическими презентациями [Свободно распространяемое. Номер в Едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных - 4557]

7.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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. МойОфис Образование [ПО-41В-124] - Полный комплект редакторов текстовых документов и электронных таблиц, а также инструментарий для работы с графическими презентациями [Свободно распространяемое. Номер в Едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных - 4557]..

7.3. Литература

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>

3. Профессионально-прикладная физическая подготовка в учебных заведениях МЧС: учебно-методическое пособие / под общей редакцией Б. В. Гавкалюка. - СПб.: Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, 2021.- 124 с.

Режим доступа: <http://elib.igps.ru/?5&type=card&cid=ALSFR-13ba10a1-0ae7-4ef2-9661-689c8c4d6321&query=профессионально+прикладная+физическая+подготовка&remote=fa>

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. .Аганов С.С., Болотин А.Э., Зюкин А.В., Сурмило С.В., Зюкин А.А. Мальцев Д.В. Роль и значение физической подготовки при обучении студентов. Тип: Учебно-методическое пособие. СПб.: Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, 2022.- 300 с.

Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48320758>

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS.

Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/104667.html>

7.4. Материально-техническое обеспечение

Для проведения и обеспечения занятий используются помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: автоматизированное рабочее место преподавателя, маркерная доска, мультимедийный проектор, посадочные места обучающихся.

Для материально-технического обеспечения дисциплины используются: помещения спортивных залов, площадок, бассейнов университета. Штатное оборудование спортивных залов: гимнастические стенки, гимнастическая перекладина, борцовский ковер. Материально-техническими средствами обучения дисциплины являются: спортивные снаряды, тренажеры, макеты, мячи и спортивный инвентарь.

Авторы: Осадчий Е.В.