



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00095DD15M1D43C257354C525DDDD3588  
Владелец: РОССИЙСКИЙ БИОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ (РОСБИОТЕХ)  
Действителен: с 11.11.2024 по 04.02.2026

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКИЙ БИОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ (РОСБИОТЕХ)»

## Рабочая программа дисциплины

**ОПЦ.05**

**Физическая культура**

Специальность **20.01.01 ПОЖАРНЫЙ**

Год набора: **2026**

Квалификация **Пожарный**

Форма обучения **очная**

Часов по учебному плану 40

в том числе:

аудиторные занятия 38

часов на контроль 2

Виды контроля:

Зачет с оценкой - 1 семестр

# 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Цели:

развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физической и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

## 1.2. Задачи:

- Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью; овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

# 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, СООТНЕСЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Компетенции	Знать:	Уметь:	Владеть (иметь практический опыт):
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"><li>- навыки и средства самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.</li><li>- приемы оказания доврачебной помощи при травмах;</li><li>- приемы использования простейших и табельных индивидуальных средств защиты.</li></ul>	<p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств.</li><li>- регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих</li><li>- использовать все виды аптечек для оказания самопомощи, взаимопомощи и доврачебной помощи;</li><li>- уметь пользоваться простейшими средствами индивидуальной защиты; пользоваться табельными средствами индивидуальной защиты;</li><li>осуществлять различные виды транспортировки пораженных и больных</li><li>- управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными</li></ul>	средства и методы физической культуры для оценки своего физического развития, функционального потенциала, физической работоспособности.

		двигательными и оздоровительными системами, применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности	
--	--	---	--

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Трудоемкость дисциплины и виды учебной работы

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1(1.1)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Практические	38	38	38	38
Итого ауд.	38	38	38	38
Контактная работа	38	38	38	38
Сам. работа	0	0	0	0
Итого	40	40	40	40

#### 3.2. Разделы дисциплины, виды занятий и контроль

Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Общая физическая подготовка

№ п/п	Тема занятия	Краткое содержание	Семестр	Вид занятия *	Количество часов		Форма текущего контроля
					всего	в то числе в форме практическ ой подготовки	

№ п/п	Тема занятия	Краткое содержание	Семестр	Вид занятия *	Количество часов		Форма текущего контроля
					всего	в то числе в форме практическ ой подготовк и	
1.1	Основы здорового образа жизни	Обсуждение взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений. «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре». Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения. «Упражнения на развитие выносливости» «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	1	Пр	16		работа на занятии

**Раздел 2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей**

№ п/п	Тема занятия	Краткое содержание	Семестр	Вид занятия *	Количество часов		Форма текущего контроля
					всего	в то числе в форме практической подготовки	
2.1	Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.	1. ОФП. Упражнения со штангой и гирями. 2. Челночный бег 10х100м. 3. ОФП. Упражнения с набивными мячами. 4. Челночный бег 10х100м. 5. ОФП. Отжимания. 6. Кроссовая подготовка 3000 метров. 7. ОФП. Круговая тренировка. 8. Кроссовая подготовка 2000 метров. 9. ОФП. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. 10. Бег 1000 метров. 11. Вис с согнутыми локтями на гимнастической перекладине 12. Кроссовая подготовка, бег 5000 метров. 13. ОФП. Упражнения на брусьях, на перекладине. 14. Эстафетный бег. 15. Отжимания. 16. Бег 3000 метров. 17. ОФП. Упражнения с гимнастической скакалкой. 18. ОФП. Упражнения на гимнастической перекладине, брусьях. 19. Бег 3000 метров с различной интенсивностью. 20. ОФП. Упражнения с набивными мячами. 21. Подтягивания на гимнастической перекладине. 22. ОФП. Отжимания от пола, приседания, подтягивания.	1	Пр	22		работа на занятии

\* Лек - лекционные занятия; Пр - практические занятия; Лаб - лабораторные занятия; СР - самостоятельная работа; Эк - экзамен; За - зачет; ЗаО - зачет с оценкой

**4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**4.1. Рекомендуемая литература**

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Адрес
4.1.1.	Овчинников В. П., Фокин А. М., Кунарев В. С., Бледнова В. Н.	Физическая культура: здоровый образ жизни студента: учебное пособие для спо	Санкт-Петербург: Лань, 2024	<a href="https://e.lanbook.com/book/422534">https://e.lanbook.com/book/422534</a>
4.1.2.	Яковлев Б. П., Бабушкин Г. Д., Науменко Е. А.	Физическая культура. Личностные механизмы саморегуляции психической нагрузки в спортивной деятельности: учебник для спо	Санкт-Петербург: Лань, 2024	<a href="https://e.lanbook.com/book/417728">https://e.lanbook.com/book/417728</a>

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Адрес
4.1.3.	Зубарев А. Н., Вахлеев А. В., Симоненко А. С., Воробьев Р. С.	Пожарно-спасательный спорт: учебное пособие	Железногорск: СПСА, 2021	<a href="https://e.lanbook.com/book/170727">https://e.lanbook.com/book/170727</a>

## **4.2. Перечень информационных технологий**

### **4.2.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства**

Операционная система Linux

Свободный пакет офисных приложений OpenOffice

### **4.2.2. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

Электронная информационно-образовательная среда РОСБИОТЕХ. Режим доступа:

<https://i.cloud.mgupp.ru/>

Система e-learning ФГБОУ ВО «РОСБИОТЕХ». Режим доступа: <http://e-learning.mgupp.ru/>

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. Режим доступа: <https://elibrary.ru/>

Электронная библиотечная система "Лань". Режим доступа: <https://e.lanbook.ru/>

Электронная библиотечная система "Znanium". Режим доступа: <https://znanium.ru/>

Электронная библиотечная система "Юрайт". Режим доступа: <https://urait.ru/>

Национальная электронная библиотека. Режим доступа: <https://rusneb.ru/>

## **4.3. Методические рекомендации к изучению дисциплины**

### **Методические указания для обучающихся по выполнению практических и лабораторных работ**

Практические и лабораторные работы выполняются в соответствии с учебным планом при последовательном изучении разделов (тем) учебной дисциплины.

Прежде чем приступать к выполнению практической работы, обучающемуся необходимо:

– ознакомиться с соответствующими разделами (темами) учебной дисциплины по рекомендованной учебной литературе;

– ознакомиться с порядком проведения занятия, критериях оценки результатов работы;

– ознакомиться с заданием и сроках выполнения, о требованиях к оформлению и форме представления результатов;

– настроить под руководством преподавателя инструментальные средства, необходимые для проведения практической работы (при их наличии).

В ходе выполнения практической (лабораторной) работы необходимо следовать инструкциям, использовать материал лекций, рекомендованной литературы, источников интернета, активно использовать помощь преподавателя на занятии.

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ (оборудование и технические средства обучения)**

Спортивный зал  
Основное оборудование: Комплект спортивной мебели для обучающихся; Стойка волейбольная; щит баскетбольный; скамья гимнастическая; ворота для мини-футбола; коврик для гимнастики; мяч для волейбола; мяч для баскетбола, мяч для футбола; сетка для волейбола; стол для настольного тенниса; обручи; скакалка; палка гимнастическая; табло; громкоговоритель, спортивный инвентарь.

Помещение для организации самостоятельной и воспитательной работы оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.