

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Горбунов Алексей Александрович  
Должность: Заместитель начальника  
Дата подписания: 27.08.2024 15:56:48  
Уникальный программный ключ:  
286e49ee1471d400cc1f45539d51ed7bbf0e9cc7

**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)**

**специальность  
40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности  
специализация № 2 «Государственно-правовая»**

**уровень специалитета**

**Санкт-Петербург**

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

## Цели освоения дисциплины

- формирование мировоззрения о физической культуре и спорте, 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 - 9      | Способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни |

## 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 «Общезначительная 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:<br>- системе физического воспитания и спорта в РФ;<br>- структуре и содержании комплекса ГТО;<br>- медико-биологических и гигиенических основ | ОК-9;   |

|   |  |
|---|--|
| физической тренировки;<br>знать:<br>- знать роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России,<br>- способы контроля и оценки физического состояния организма<br>уметь:<br>- организовывать и проводить занятия по физической культуре и спорту во всех ее формах;<br>- осуществлять самоконтроль за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований |  |
|---|--|

### **3. Место дисциплины «Общезфизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО)**

Дисциплина «Общезфизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» относится к вариативной части дисциплин ОПОП ВО по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности специализация № 2 «Государственно-правовая» (уровень специалитета).

### **4. Структура и содержание дисциплины**

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         | 9 |
| Общая трудоемкость дисциплины в часах | <b>328</b>  | <b>36</b> | <b>50</b> | <b>38</b> | <b>54</b> | - | <b>56</b> | <b>38</b> | <b>56</b> | - |
| <b>Контактные работа</b>              | <b>328</b>  | <b>36</b> | <b>50</b> | <b>38</b> | <b>54</b> | - | <b>56</b> | <b>38</b> | <b>56</b> | - |
| В том числе:                          |             |           |           |           |           |   |           |           |           |   |
| Лекции                                |             |           |           |           |           |   |           |           |           |   |
| Практические занятия                  | 328         | 36        | 50        | 38        | 54        | - | 56        | 38        | 56        | - |
| <b>Контроль:</b>                      |             |           |           |           |           |   |           |           |           |   |
| Форма контроля – Зачет                |             | +         | +         | +         | +         |   | +         | +         | +         |   |

##### **4.1.1. для заочной формы обучения**

| Вид учебной работы                    | Всего часов | Курс       |
|---------------------------------------|-------------|------------|
|                                       |             | 1          |
| Общая трудоемкость дисциплины в часах | 328         | 328        |
| <b>Контактные работа</b>              |             |            |
| В том числе:                          |             |            |
| Лекции                                |             |            |
| Практические занятия                  |             |            |
| <b>Самостоятельная работа</b>         | <b>328</b>  | <b>328</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 |                      |              |          | Самостоятельная работа | Примечание |
|------------------|-----------------------------------|-------------|-----------------------------------|----------------------|--------------|----------|------------------------|------------|
|                  |                                   |             | Лекции                            | Практические занятия | Консультации | Контроль |                        |            |
| <b>1 семестр</b> |                                   |             |                                   |                      |              |          |                        |            |
| 1                | Гимнастика                        | 6           |                                   | 6                    |              |          |                        |            |
| 2                | Преодоление препятствий           | 2           |                                   | 2                    |              |          |                        |            |
| 3                | Основы самозащиты                 | -           |                                   | -                    |              |          |                        |            |
| 4                | Ускоренное передвижение           | 4           |                                   | 4                    |              |          |                        |            |
| 5                | Общая физическая подготовка (ОФП) | 20          |                                   | 20                   |              |          |                        |            |
| 6                | Спортивные и подвижные игры       | 4           |                                   | 4                    |              |          |                        |            |
|                  | Зачет                             |             |                                   |                      |              |          | +                      |            |
|                  | <b>итого</b>                      | <b>36</b>   |                                   | <b>36</b>            |              |          |                        |            |
| <b>2 семестр</b> |                                   |             |                                   |                      |              |          |                        |            |
| 1                | Гимнастика                        | 6           |                                   | 6                    |              |          |                        |            |
| 2                | Преодоление препятствий           | 2           |                                   | 2                    |              |          |                        |            |
| 3                | Основы самозащиты                 | 4           |                                   | 4                    |              |          |                        |            |
| 4                | Ускоренное передвижение           | 2           |                                   | 2                    |              |          |                        |            |
| 5                | Общая физическая подготовка (ОФП) | 32          |                                   | 32                   |              |          |                        |            |
| 6                | Спортивные и подвижные игры       | 4           |                                   | 4                    |              |          |                        |            |
|                  | Зачет                             |             |                                   |                      |              |          | +                      |            |
|                  | <b>итого</b>                      | <b>50</b>   |                                   | <b>50</b>            |              |          |                        |            |
|                  | <b>Всего за 1 год</b>             | <b>86</b>   |                                   | <b>86</b>            |              |          |                        |            |
| <b>3 семестр</b> |                                   |             |                                   |                      |              |          |                        |            |
| 1                | Гимнастика                        | 6           |                                   | 6                    |              |          |                        |            |
| 2                | Преодоление препятствий           | 2           |                                   | 2                    |              |          |                        |            |
| 3                | Основы самозащиты                 | -           |                                   | -                    |              |          |                        |            |
| 4                | Ускоренное передвижение           | 4           |                                   | 4                    |              |          |                        |            |
| 5                | Общая физическая подготовка (ОФП) | 22          |                                   | 22                   |              |          |                        |            |

|                  |                                      |            |  |            |  |  |   |  |
|------------------|--------------------------------------|------------|--|------------|--|--|---|--|
| 6                | Спортивные и подвижные игры          | 4          |  | 4          |  |  |   |  |
|                  | Зачет                                |            |  |            |  |  | + |  |
|                  | <b>итого</b>                         | <b>38</b>  |  | <b>38</b>  |  |  |   |  |
| <b>4 семестр</b> |                                      |            |  |            |  |  |   |  |
| 1                | Гимнастика                           | 4          |  | 4          |  |  |   |  |
| 2                | Преодоление препятствий              | 2          |  | 2          |  |  |   |  |
| 3                | Основы самозащиты                    | 4          |  | 4          |  |  |   |  |
| 4                | Ускоренное передвижение              | 4          |  | 4          |  |  |   |  |
| 5                | Общая физическая подготовка (ОФП)    | 36         |  | 36         |  |  |   |  |
| 6                | Спортивные и подвижные игры          | 4          |  | 4          |  |  |   |  |
|                  | Зачет                                |            |  |            |  |  | + |  |
|                  | <b>итого</b>                         | <b>54</b>  |  | <b>54</b>  |  |  |   |  |
|                  | <b>Всего за 2 год</b>                | <b>92</b>  |  | <b>92</b>  |  |  |   |  |
| <b>6 семестр</b> |                                      |            |  |            |  |  |   |  |
| 1                | Гимнастика                           | 6          |  | 6          |  |  |   |  |
| 2                | Преодоление препятствий              | 2          |  | 2          |  |  |   |  |
| 3                | Основы самозащиты                    | 6          |  | 6          |  |  |   |  |
| 4                | Ускоренное передвижение              | 6          |  | 6          |  |  |   |  |
| 5                | Общая физическая подготовка (ОФП)    | 32         |  | 32         |  |  |   |  |
| 6                | Спортивные и подвижные игры          | 4          |  | 4          |  |  |   |  |
|                  | Зачет                                |            |  |            |  |  | + |  |
|                  | <b>итого</b>                         | <b>56</b>  |  | <b>56</b>  |  |  |   |  |
|                  | <b>Всего за 3 год</b>                | <b>56</b>  |  | <b>56</b>  |  |  |   |  |
| <b>7 семестр</b> |                                      |            |  |            |  |  |   |  |
| 1                | Гимнастика                           | 4          |  | 4          |  |  |   |  |
| 2                | Преодоление препятствий              | 2          |  | 2          |  |  |   |  |
| 3                | Основы самозащиты                    | -          |  | -          |  |  |   |  |
| 4                | Ускоренное передвижение              | 4          |  | 4          |  |  |   |  |
| 5                | Общая физическая подготовка (ОФП)    | 24         |  | 24         |  |  |   |  |
| 6                | Спортивные и подвижные игры          | 4          |  | 4          |  |  |   |  |
|                  | Зачет                                |            |  |            |  |  | + |  |
|                  | <b>итого</b>                         | <b>38</b>  |  | <b>38</b>  |  |  |   |  |
| <b>8 семестр</b> |                                      |            |  |            |  |  |   |  |
| 1                | Гимнастика                           | 4          |  | 4          |  |  |   |  |
| 2                | Преодоление препятствий              | 2          |  | 2          |  |  |   |  |
| 3                | Основы самозащиты                    | 4          |  | 4          |  |  |   |  |
| 4                | Ускоренное передвижение              | 4          |  | 4          |  |  |   |  |
| 5                | Общая физическая подготовка (ОФП)    | 38         |  | 38         |  |  |   |  |
| 6                | Спортивные и подвижные игры          | 4          |  | 4          |  |  |   |  |
|                  | Зачет                                |            |  |            |  |  | + |  |
|                  | <b>итого</b>                         | <b>56</b>  |  | <b>56</b>  |  |  |   |  |
|                  | <b>Всего за 4 год</b>                | <b>94</b>  |  | <b>94</b>  |  |  |   |  |
|                  | <b>Итого за весь период обучения</b> | <b>328</b> |  | <b>328</b> |  |  |   |  |

## для заочной формы обучения

| № п.п.        | Наименование разделов и тем       | Всего часов | Количество часов по видам занятий |                      |              |          | Самостоятельная работа | Примечание |
|---------------|-----------------------------------|-------------|-----------------------------------|----------------------|--------------|----------|------------------------|------------|
|               |                                   |             | Лекции                            | Практические занятия | Консультации | Контроль |                        |            |
| <b>1 курс</b> |                                   |             |                                   |                      |              |          |                        |            |
| 1             | Гимнастика                        | 12          |                                   |                      |              |          | 12                     |            |
| 2             | Преодоление препятствий           | 12          |                                   |                      |              |          | 12                     |            |
| 3             | Основы самозащиты                 | 12          |                                   |                      |              |          | 12                     |            |
| 4             | Ускоренное передвижение           | 12          |                                   |                      |              |          | 12                     |            |
| 5             | Общая физическая подготовка (ОФП) | 232         |                                   |                      |              |          | 232                    |            |
| 6             | Спортивные и подвижные игры       | 48          |                                   |                      |              |          | 48                     |            |
|               | <b>итого</b>                      | <b>328</b>  |                                   |                      |              |          | <b>328</b>             |            |

### Содержание дисциплины «Общефизическая 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.

**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**

**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.

**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**

**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.

**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**

**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.

**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)**

**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.

**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**

**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.

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

При реализации программы дисциплины используется практическое занятие.

#### **Практическое занятие:**

- 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 в области физической культуры и спорта путем выполнения нормативов, формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту.

**Самостоятельная работа обучающихся** направлена на углубление и закрепление знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.

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

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**

##### **зачет (1семестр)**

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 виса 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 (6 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);

### зачет (8 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).

Контроль по заочной форме обучения 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 очной форме обучения: зачёт

| Система оценок | Критерии оценивания  |
|----------------|--|
| Зачтено        | выполнение контрольных нормативов не менее 75% на оценку «удовлетворительно» |
| Не зачтено     | выполнение контрольных нормативов менее 75% на оценку «удовлетворительно»    |

#### Контрольные нормативы

| 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,<br>(девушки – 3км)                                | 4      | Юноши      | 20.40   | 21.40  | 22.40             |
|   |        | Девушки    | 14.30   | 15.30  | 16.30             |
| Челночный бег 10x10м<br>(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,<br>для девушек из положения лежа | 9      | Юноши      | 17      | 15     | 13                |
|   |        | Девушки    | 22      | 18     | 12                |
| Сгибание и разгибание   | 10     | Юноши      | 25      | 22     | 20                |

|  |    |         |    |    |    |
|--|----|---------|----|----|----|
| рук в упоре лежа   |    | 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  |

Промежуточная аттестация по заочной форме 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. Ресурсное обеспечение дисциплины «Общефизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»**

### **7.1. Программное обеспечение, в том числе лицензионное:**

Программное обеспечение дисциплины, в том числе лицензионное – не требуется.

### **7.2. 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. Официальный интернет-портал правовой информации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pravo.gov.ru> , свободный доступ
3. Сайт Министерства юстиции Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pravo.minjust.ru/> , свободный доступ
4. Справочная правовая система «КонсультантПлюс: Студент» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://student.consultant.ru/> , свободный доступ
5. Информационно-правовой портал «Гарант» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/> , свободный доступ

### **7.3. Перечень основной и дополнительной литературы**

#### **а) 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>

#### **б) 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>

#### **7.4. 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.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности (уровень специалитета).

**Авторы:** к.пед.н. Сурмило С. В.