

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Горбунов Алексей Александрович  
Должность: Заместитель начальника подразделения по учебной работе  
Дата подписания: 27.08.2024 15:56:48  
Уникальный программный ключ:  
286e49ee1471d400cc1f45539d51ed7bbf0e9cc

**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 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
(Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)**

**специальность  
40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности  
Специализация № 1 "Уголовно-правовая"**

**уровень специалитета**

**Санкт-Петербург**

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

### Цели освоения дисциплины

- формирование мировоззрения о физической культуре и спорту, 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 «Общефизическая 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
<p>иметь представление о:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системе физического воспитания и спорта в РФ;</li> <li>- структуре и содержании комплекса ГТО;</li> <li>- медико-биологических и гигиенических основ физической тренировки;</li> </ul> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России,</li> <li>- способы контроля и оценки физического состояния организма</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить занятия по физической культуре и спорту во всех ее формах;</li> <li>- осуществлять самоконтроль за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований</li> </ul>	ОК-9;

### **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 № 1 «Уголовно-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>Форма контроля – Зачет</b>		+	+	+	+		+	+	+	

##### **4.2.1. Разделы дисциплины «Общезфизическая 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 и	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	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	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	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	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	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	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	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>				

### **4.3 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.

**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.

**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.

**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.

**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.

**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.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

## **5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины «Общепедагогическая 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.

### **6. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Общепфизическая 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 (3семестр)**

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).

### 6.2. Методика оценивания персональных образовательных достижений обучающихся.

Промежуточная аттестация для очной формы 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, (девушки – 3км)	4	Юноши	20.40	21.40	22.40
		Девушки	14.30	15.30	16.30
Челночный бег 10х10м (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, для девушек из положения лежа	9	Юноши	17	15	13
		Девушки	22	18	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	Юноши	25	22	20
		Девушки	16	15	14
Подъем ног из виса на гимнастической стенке	11	Юноши	15	12	10
		Девушки	12	10	7

«уголок»					
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

## **7. Ресурсное обеспечение дисциплины «Общезащитная 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. Елифанов, 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.