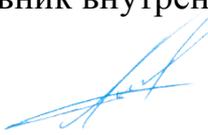


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Горбунов Алексей Александрович  
Должность: Заместитель начальника по учебной работе  
Дата подписания: 27.08.2024 15:56:48  
Уникальный программный ключ:  
286e49ee1471d400cc1f45539d51ed7bbf0e9cc

**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 20 20 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
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 «Профессионально-прикладная физическая 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**

<b>Компетенции</b>	<b>Содержание</b>
<b>ОК-9</b>	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**

<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»:</b>	<b>Планируемые результаты освоения образовательной программы</b>
--	--

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 «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО)**

Дисциплина «Профессионально-прикладная физическая 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 «Профессионально-прикладная физическая 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	-

Форма контроля – Зачет		+	+	+	+		+	+	+	
------------------------	--	---	---	---	---	--	---	---	---	--

**4.2.1. Разделы дисциплины  
«Профессионально-прикладная физическая 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	Прикладная гимнастика	6		6				
2	Преодоление препятствий	2		2				
3	Приемы самозащиты	-		-				
4	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	4		4				
5	Общая физическая подготовка	24		24				
	Зачет					+		
	<b>итого</b>	<b>36</b>		<b>36</b>				
<b>2 семестр</b>								
1	Прикладная гимнастика	6		6				
2	Преодоление препятствий	2		2				
3	Приемы самозащиты	4		4				
4	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	2		2				
5	Общая физическая подготовка	36		36				
	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	Прикладная гимнастика	6		6				
2	Преодоление препятствий	2		2				
3	Приемы самозащиты	-		-				
4	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	4		4				
5	Общая физическая подготовка	26		26				
	Зачет					+		
	<b>итого</b>	<b>38</b>		<b>38</b>				
<b>4 семестр</b>								
1	Прикладная гимнастика	4		4				
2	Преодоление препятствий	2		2				

3	Приемы самозащиты	4		4				
4	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	4		4				
5	Общая физическая подготовка	40		40				
	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	Прикладная гимнастика	6		6				
2	Преодоление препятствий	2		2				
3	Приемы самозащиты	6		6				
4	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	6		6				
5	Общая физическая подготовка	36		36				
	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	Прикладная гимнастика	4		4				
2	Преодоление препятствий	2		2				
4	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	4		4				
5	Общая физическая подготовка	28		28				
	Зачет					+		
	<b>итого</b>	<b>38</b>		<b>38</b>				
<b>8 семестр</b>								
1	Прикладная гимнастика	4		4				
2	Преодоление препятствий	2		2				
3	Приемы самозащиты	4		4				
4	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	4		4				
5	Общая физическая подготовка	42		42				
	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>				

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

**Тема 1. 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 2. 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 3. 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 4. 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 10x10, 4x26 метров.

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

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

##### **Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

#### **Тема 5. Общая физическая подготовка (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]

#### **5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины Профессионально-прикладная физическая 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 «Профессионально-прикладная физическая 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	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

## **7. Ресурсное обеспечение дисциплины «Профессионально-прикладная физическая 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.