

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Горбунов Алексей Александрович
Должность: Заместитель начальника университета по учебной работе
Дата подписания: 25.07.2025 15:23:19
Уникальный идентификатор:
286e49ee1471d400cc1f45539d51ed7bbf0e9cc7

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
(Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)
Специальность
40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности
Специализация «Уголовно-правовая»

Санкт- Петербург

1. Цели и задачи дисциплины

Цели освоения дисциплины:

– формирование у обучающихся мировоззрения об общефизической 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
ПК-6	Способен выполнять профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, оказывать первую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач, в том числе с использованием оружия

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 дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7.1. Знать: социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; роль физической культуры и принципов здорового образа жизни; оздоровительное влияние физической активности на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	Использует систему физического воспитания и спорта в РФ; структуру и содержание комплекса ГТО; медико-биологические и гигиенические основы физической подготовки; роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России
УК-7.2. Уметь: применять на практике	Осуществляет самоконтроль за

разнообразные средства физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.	физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований; применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; организовывать и проводить занятия по физической культуре и спорту во всех ее формах
УК-7.3. Владеть: средствами и методами сохранения и укрепления физического здоровья, формирования здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Применяет средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
ИД-2.ПК-6. Обеспечивает личную и общественную безопасность в процессе решения служебных задач	Знает
	Роль и место физического воспитания в служебно-профессиональной деятельности сотрудников, способы достижения личной безопасности и безопасности граждан в процессе решения служебных задач, в том числе с помощью боевых приемов борьбы ПК-6.2. РО-1
	Умеет
	Использовать средства и методы физического воспитания для обеспечения профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни для выполнения профессиональных задач, обеспечивая личную безопасность и безопасность граждан, в том числе с помощью боевых приемов борьбы ПК-6.2. РО-2
	Владеет
	Методами самоконтроля за физическим состоянием, навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, обеспечения личной безопасности и безопасности граждан в процессе решения служебных задач, в том числе с помощью боевых приемов борьбы. ПК-6.2. РО-3

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы специалитета по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности специализация Уголовно-правовая.

4. Структура и содержание

Дисциплина «Общездоровьесберегающая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» реализуется:

Для очной формы обучения в рамках элективной части в объеме 328 академических часов. Указанные часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

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

Вид учебной работы	Трудоемкость							
	час.	по семестрам						
		1	2	3	4	6	7	8
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	328	36	50	38	54	56	38	56
Контактная работа	328	36	50	38	54	56	38	56
Лекции								
Практические занятия	328	36	50	38	54	56	38	56
Лабораторные работы								
Консультации перед экзаменом								
Самостоятельная работа								
Курсовая работа								
Зачёт								
Зачет с оценкой		+	+	+	+	+	+	+
Экзамен								

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

№ Разделов, тем	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий				Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Консультации	Контроль	
1 семестр							
Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка		6					
1.1	Терминология и характеристика основных групп гимнастических упражнений			2			
1.2	Гимнастика на снарядах			2			
1.3	Силовые упражнения с собственным весом			2			
Раздел 2. Спортивные и подвижные игры		14					
2.1	Волейбол. Освоение технико-тактических навыков.			8			
2.2	Подвижные игры подводящие к волейболу.			6			
Раздел 3. Легкая атлетика		10					
3.1	Специальные беговые упражнения			4			
3.2	Развитие общей выносливости в беге по пересеченной местности.			6			
Раздел 4. Плавание		6					
4.1	Ознакомительные упражнения с водой			2			
4.2	Плавание с подручными средствами			4			
	Зачет					+	
итого за 1 семестр		36		36			
2 семестр							
Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка		10					
1.4	Комплексы вольных упражнений			4			
1.5	Комплексные силовые упражнения			6			
Раздел 2. Спортивные и подвижные игры		18					
2.3	Волейбол. Общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом;			6			
2.4	Способы перемещения в подвижных играх.			12			
Раздел 3. Легкая атлетика		10					
3.3	Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки.			4			
3.4	Развитие общей выносливости в беге по пересеченной местности.			6			
Раздел 4. Плавание		8					
4.3	Подготовительные упражнения в воде;			2			
4.2	Плавание с подручными средствами;			2			

4.4	Прикладное плавание.			4			
	Зачет	4				+	
итого за 2 семестр		50		50			
Всего за 1 год		86		86			
3 семестр							
Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка		8					
1.2	Гимнастика на снарядах			4			
1.3	Силовые упражнения с собственным весом			2			
1.4	Методика проведения подготовительной части с помощью гимнастических упражнений			2			
Раздел 2. Спортивные и подвижные игры		14					
2.5	Волейбол. Техника передачи мяча, игровая стойка, перемещения			6			
2.6	Обучение и совершенствование подач			8			
Раздел 3. Легкая атлетика		10					
3.3	Бег на короткие дистанции. Упражнения для развития быстроты			6			
3.4	Методика проведения контроля в беге на короткие дистанции.			4			
Раздел 4. Плавание		6					
4.5	Общеразвивающие упражнения на суше и в воде			2			
4.6	Плавание способом кроль на груди без выноса рук			4			
	Зачет					+	
итого за 3 семестр		38		38			
4 семестр							
Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка		10					
1.5	Комплексы вольных упражнений КВУ1			2			
1.6	Комплексные силовые упражнения			4			
1.7	Методика круговой тренировки			4			
Раздел 2. Спортивные и подвижные игры		14					
2.7	Волейбол. техника игры в защите и нападении			8			
2.8	Техника передачи мяча и верхней прямой подачи			6			
Раздел 3. Легкая атлетика		10					
3.5	Бег на короткие дистанции. Методы тренировки.			6			
3.6	Формирование навыков эстафетного бега.			4			
Раздел 4. Плавание		16					
4.7	Основные стили спортивного плавания.			8			
4.8	Плавание брассом на груди			8			
	Зачет	4		4		+	
итого за 4 семестр		54		54			
Всего за 2 год		92		92			
6 семестр							
Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка		10					
1.5	Комплексы вольных упражнений КВУ2			2			

1.6	Комплексные силовые упражнения			4			
1.7	Методика круговой тренировки			4			
Раздел 2. Спортивные и подвижные игры		18					
2.9	Баскетбол. Освоение технико-тактических навыков,			8			
2.1 0	Подвижные игры подводящие к игре в баскетбол			10			
Раздел 3. Легкая атлетика		10					
3.1	Специальные беговые упражнения			2			
3.2	Развитие общей выносливости в беге по пересеченной местности.			8			
Раздел 4. Плавание		14					
4.3	Подготовительные упражнения в воде;			6			
4.9	Плавание кролем на груди и спине			8			
	Зачет	4					
итого за 6 семестр		56		56			
Всего за 3 год		56		56			
7 семестр							
Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка		8					
1.4	Методика проведения подготовительной части с помощью гимнастических упражнений			2			
1.7	Методика круговой тренировки			6			
Раздел 2. Спортивные и подвижные игры		14					
2.9	Баскетбол. Совершенствование технико-тактических элементов игры			10			
2.1 1	Освоение тактических игровых командных действий			4			
Раздел 3. Легкая атлетика		6					
3.7	Практика в проведении специальных беговых упражнений			4			
3.8	Методика проведения контроля в беге на средние и длинные дистанции.			2			
Раздел 4. Плавание		6					
4.1	Общеразвивающие упражнения на суше и в воде;			2			
4.10	Старты и повороты, ныряния			4			
	Зачет	4		4		+	
итого за 7 семестр		38		38			
8 семестр							
Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка		10					
1.9	Методика индивидуальной тренировки;			4			
1.6	Комплексные силовые упражнения			6			
Раздел 2. Спортивные и подвижные игры		18		18			
2.1	Совершенствование технико-тактических элементов игры			8			
2.1 2	Освоение тактических игровых командных действий. Двусторонняя игра в учебной группе			10			
Раздел 3. Легкая атлетика		10					
3.9	Развитие специальной выносливости в беге по пересеченной местности.			6			
3.10	методика индивидуальной тренировки в беге на средние и длинные			4			

	дистанции.					
Раздел 4. Плавание		10				
4.3	Подготовительные упражнения на суше и в воде;			2		
4.11	Основы техники спасения на воде.			8		
	Зачет	4			+	
итого за 8 семестр		56		56		
Всего за 4 год		94		94		
Итого за весь период обучения		328		328		

** практическая подготовка при реализации дисциплин организуется путем проведения практических, лабораторных работ, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью*

*** где 2 часа – практическая подготовка*

4.5 Содержание дисциплины для очной формы обучения

4.3 Содержание дисциплины для обучающихся очной формы обучения в 1 семестре:

Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка

Тема 1.1 Терминология и характеристика основных групп гимнастических упражнений

Тема 1.2 Гимнастика на снарядах

Тема 1.3 Силовые упражнения с собственным весом

Практические занятия. Занятия по общей физической подготовке с элементами гимнастики и силовой подготовке направлены на развитие двигательных (силы, быстроты и др.), и психических (память, внимание и др.) способностей, необходимых для успешного овладения 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 литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

Раздел 2. Спортивные и подвижные игры

Тема 2.1 Волейбол. Освоение технико-тактических навыков;

Тема 2.2 Подвижные игры, подводящие к волейболу.

Практические занятия: Формирование умений и навыков коллективных действий; воспитание психических качеств и снятие эмоционального напряжения. Ознакомление с основными правилами. Общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом; упражнения по технике и тактике игры; двухсторонние учебно-тренировочные игры; подвижные игры. Упражнения по технике и тактике волейбола: прием и передача мяча; подача мяча. Игра в волейбол по упрощённым правилам.

Совершенствование двигательных навыков.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

Раздел 3. Легкая атлетика

Тема 1.1 Специальные беговые упражнения;

Тема 1.2 Развитие общей выносливости в беге по пересеченной местности.

Практические занятия. Техника бега на различные дистанции. направленность на развитие скоростных качеств, 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, 2,3];

дополнительная [1, 2, 3]

Раздел 4. Плавание

Тема 4.1 Ознакомительные упражнения с водой;

Тема 4.2 Плавание с подручными средствами

Практические занятия: последовательность обучения способу плавания; ознакомление со способом плавания в целом и с его элементами; разучивание движений способам плавания на суше; разучивание способам плавания в воде.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

очной формы обучения во 2 семестре:

Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка

Тема 1.4 Комплексы вольных упражнений

Тема 1.5 Комплексные силовые упражнения

Практические занятия. Вольные упражнения, как основа подготовительных упражнений. 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 литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

Раздел 2. Спортивные и подвижные игры

Тема 2.3 Общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом;

Тема 2.4 Способы перемещения в подвижных играх.

Практические занятия. Общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом; упражнения по технике перемещений в играх, шаги, скачки, остановки; сочетание способов перемещений.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

Раздел 3. Легкая атлетика

Тема 3.3 Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки.

Тема 3.4 Развитие общей выносливости в беге по пересеченной местности.

Практические занятия. Техника бега на короткие дистанции. направленность на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.

Ускоренное передвижение до 6 км.

Формирование навыка ускоренного передвижения по пересеченной местности на средние и длинные дистанции.

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

Раздел 4. Плавание

Тема 4.3 Подготовительные упражнения в воде;

Тема 4.2 Плавание с подручными средствами;

Тема 4.3 Прикладное плавание.

Практические занятия. Основные способы прикладного плавания; плавание на боку, плавание брассом на груди и спине, плавание кролем без выноса рук, а также с различным сочетанием движений рук и ног из различных способов плавания.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

очной формы обучения в 3 семестре:

Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка

Тема 1.2 Гимнастика на снарядах

Тема 1.3 Силовые упражнения с собственным весом

Тема 1.4 Методика проведения подготовительной части с помощью гимнастических упражнений

Практические занятия. Формирование навыков в проведении разминки. Меры профилактики травматизма, самостраховки. Терминология гимнастических упражнений. Подтягивание на гимнастической перекладине, брусья. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Переноска раненых и пострадавших.

Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

Раздел 2. Спортивные и подвижные игры

Тема 2.5 Волейбол. Техника передачи мяча, игровая стойка, перемещения

Тема 2.6 Обучение и совершенствование подач.

Практические занятия. Формирование умений и навыков коллективных действий; воспитание психических качеств и снятие эмоционального напряжения. Общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом; упражнения по технике; двухсторонние учебно-тренировочные игры; подвижные игры.

Упражнения по технике волейбола: совершенствование приема и передачи мяча; подача мяча; нападающий удар; блокирование; контрольные упражнения по технике игры.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

Раздел 3. Легкая атлетика

Тема 3.3 Бег на короткие дистанции. Упражнения для развития быстроты;

Тема 3.4 Методика проведения контроля в беге на короткие дистанции.

Практические занятия. Техника бега на короткие дистанции.

Методическая практика в проведении подготовительных упражнений с направленностью на развитие скоростных качеств. Методика контроля в беге на короткие дистанции.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2,3];

дополнительная [1, 2, 3]

Раздел 4. Плавание

Тема 4.5 Общеразвивающие упражнения на суше и в воде;

Тема 4.6 Плавание способом кроль на груди без выноса рук.

Основные способы прикладного плавания; плавание на боку, плавание брассом на груди и спине, плавание кролем без выноса рук, с различным сочетанием движений рук и ног из различных способов плавания.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

очной формы обучения в 4 семестре:

Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка

Тема 1.5 Комплексы вольных упражнений. КВУ1

Тема 1.6 Комплексные силовые упражнения

Тема 1.7 Методика круговой тренировки

Практические занятия. Профилактика травматизма, приемы помощи и страховки. Вольные упражнения, как основа подготовительных упражнений. Расширенная терминология гимнастических упражнений. Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Упражнения на различные группы мышц методом круговой тренировки. Подъем из положения, лежа на спине в сед (количество раз) за 1 минуту. Переноска раненых и пострадавших.

Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

Раздел 2. Спортивные и подвижные игры

Тема 2.7 Волейбол. техника игры в защите и нападении;

Тема 2.8 Техника передачи мяча и верхней прямой подачи

Практические занятия. Общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом; Подача мяча, виды подач, упражнения по технике подач, нижние, верхние, боковые, планирующие, в прыжке; сочетание способов на силу и нацеленности.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

Раздел 3. Легкая атлетика

Тема 3.5 Бег на короткие дистанции. Методы тренировки.

Тема 3.6 Формирование навыков эстафетного бега.

Практические занятия. Беговые упражнения скоростно-силового характера; обучение технике эстафетного бега (старт, передача); совершенствование навыка ускоренного передвижения по пересеченной местности на средние и длинные дистанции.

Совершенствование методов тренировки в беге на средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

Раздел 4. Плавание

Тема 4.7 Основные стили спортивного плавания.

Тема 4.8 Плавание брассом на груди

Практические занятия. Основные стили спортивного плавания; плавание на спине, плавание брассом на груди, плавание кролем, баттерфляй. Подводящие упражнения к освоению стилей.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

очной формы обучения в 6 семестре:

Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка

Тема 1.5 Комплексы вольных упражнений. КВУ 2

Тема 1.6 Комплексные силовые упражнения

Тема 1.7 Методика круговой тренировки на снарядах и тренажерах.

Практические занятия. Профилактика травматизма, приемы помощи и страховки. Расширенная терминология гимнастических упражнений. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Упражнения на

различные группы мышц методом круговой тренировки с использованием снарядов и тренажеров. Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

Раздел 2. Спортивные и подвижные игры

Тема 2.9 Баскетбол. Освоение технико-тактических навыков;

Тема 2.10 Подвижные игры, подводящие к игре в баскетбол

Практические занятия. Общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом; упражнения по технике перемещений в защите, ведение мяча, самостраховка при падениях и перекатах, помощь и страховка; сочетание защитных действий.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

Раздел 3. Легкая атлетика

Тема 3.1 Специальные беговые упражнения;

Тема 3.2 Развитие специальной выносливости в беге по пересеченной местности.

Практические занятия. Беговые упражнения скоростно-силового характера; совершенствование техники эстафетного бега (старт, передача); совершенствование навыка ускоренного передвижения по пересеченной местности на средние и длинные дистанции.

Совершенствование методов тренировки в беге на средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

Раздел 4. Плавание

Тема 4.3 Подготовительные упражнения в воде;

Тема 4.9 Плавание с подручными средствами;

Практические занятия. Основные стили спортивного плавания; плавание на спине, плавание брассом на груди, плавание кролем, баттерфляй. Техника старта с тумбы и из воды, поворотов для различных стилей.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

очной формы обучения в 7 семестре:

Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка

Тема 1.4 Методика проведения подготовительной части с помощью гимнастических упражнений

Тема 1.7 Методика круговой тренировки

Практические занятия. Совершенствование навыков в проведении разминки. 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. Упражнения со скакалкой. Круговая тренировка, подбор снарядов и тренажеров.

Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

Раздел 2. Спортивные и подвижные игры

Тема 2.9 Баскетбол. Совершенствование технико-тактических элементов игры

Тема 2.11 Тактические игровые командные действия

Практические занятия. Формирование умений и навыков коллективных действий; воспитание психических качеств и снятие эмоционального напряжения. Общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом; упражнения по технике баскетбола: передача и ловля мяча; ведение; броски в корзину; противодействия противнику; двухсторонние игры;

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

Раздел 3. Легкая атлетика

Тема 3.7 Практика в проведении специальных беговых упражнений

Тема 3.8 Методика проведения контроля в беге на средние и длинные дистанции.

Практические занятия. Методическая практика в проведении подготовительных упражнений с направленностью на развитие выносливости. Методика контроля в беге на средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

Раздел 4. Плавание

Тема 4.1 Общеразвивающие упражнения на суше и в воде;

Тема 4.10 Старты и повороты, ныряния.

Методика в проведении подготовительных упражнений на суше и в воде. Техника старта с тумбы и из воды, поворотов для различных стилей.

Совершенствование в выполнении старта и поворотов. Техника ныряния в длину и глубину, контроль гипоксии. Восстановление.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

очной формы обучения в 8 семестре

Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка

Тема 1.9 Методика индивидуальной тренировки;

Тема 1.6 Комплексные силовые упражнения

Практические занятия. Профилактика травматизма, приемы помощи и страховки. Организация самостоятельных занятий. Подбор упражнений и методика индивидуальной тренировки. Самоконтроль при занятиях различными видами гимнастики.

Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Упражнения на различные группы мышц методом круговой тренировки с использованием снарядов и тренажеров. Совершенствование силовых качеств с отягощениями различных типов.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

Раздел 2. Спортивные и подвижные игры

Тема 2.1 Совершенствование технико-тактических элементов игры;

Тема 2.12 Освоение тактических игровых командных действий. Двусторонняя игра в учебной группе.

Практические занятия. Общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом; упражнения по технике перемещений; Организация и проведение подвижных и развивающих игр, классификация по видам действий. Подбор и сочетание элементов. Виды противодействия противнику; двухсторонние игры.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

Раздел 3. Легкая атлетика

Тема 3.9 Развитие специальной выносливости в беге по пересеченной местности;

Тема 3.10 методика индивидуальной тренировки в беге на средние и длинные дистанции.

Практические занятия. 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 методов тренировки в беге на средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

Раздел 4. Плавание

Тема 4.1 Подготовительные упражнения на суше и в воде;

Тема 4.11 Основы техники спасения на воде.

Практические занятия. Плавание спортивными стилями; способы транспортировки «утопающего» прикладными видами плавания; плавание на боку, плавание брассом на груди и спине, с различным сочетанием движений рук и ног из различных способов плавания.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3].

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 «Общезащитная 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.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на совершенствование физических качеств и закрепление навыков, полученных на практических занятиях, выработку навыков самостоятельного активного приобретения новых, дополнительных знаний, подготовку к предстоящим учебным занятиям и промежуточной аттестации.

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 обучения дисциплине, 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, в том числе отечественного производства:

1. Astra Linux Common Edition релиз Орел - операционная система общего назначения. Лицензия №217800111-ore-2.12-client-6196
2. Astra Linux Special Edition - операционная система общего назначения. Лицензия №217800111-alse-1.7-client-medium-x86_64-0-14545
3. Astra Linux Special Edition - операционная система общего назначения. Лицензия №217800111-alse-1.7-client-medium-x86_64-0-14544

7.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Портал открытых данных Российской Федерации <https://data.gov.ru/> (свободный доступ);
2. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru> (свободный доступ);
3. Система официального опубликования правовых актов в электронном виде <http://publication.pravo.gov.ru> (свободный доступ);
4. Электронная библиотека университета <http://elib.igps.ru> (авторизованный доступ);
5. Электронно-библиотечная система «ЭБС IPR BOOKS» <http://www.iprbookshop.ru> (авторизованный доступ).
6. Электронно-библиотечная система "Лань" <https://e.lanbook.com> (авторизованный доступ).

7.3. Литература

Основная литература:

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-4497-4249-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html>
2. Мотовичев К.В. Ивахненко Г.А. Теоретические и прикладные аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями обучающихся вузов: учебно-методическое пособие. СПб.: С.-Петерб. у-т ГПС МЧС России 2024. 152с. ISBN 978-5-907724-98-3 Режим доступа: <https://elib.igps.ru/?4&type=card&cid=ALSFR-994934f5-ca5a-4f63-9714-39710a2e2a42&remote=false>
3. Алёшин В.В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / Алёшин В.В., Татарова С.Ю., Татаров В.Б.. — Москва : Научный консультант, 2024. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/140457.html>

Дополнительная литература:

- 1 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>.
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. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика: учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — 2-е изд. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-3407-5. Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/142110.html>

7.4. Материально-техническое обеспечение

Для проведения и обеспечения занятий используются помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой специалитета, 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: футбольные ворота, баскетбольные кольца, волейбольные стойки, гимнастические стенки, гимнастическая перекладина, борцовский ковер. Материально-техническими средствами обучения дисциплины являются: спортивные снаряды, тренажеры, макеты, мячи и спортивный инвентарь.

Автор: кандидат педагогических наук, доцент Сурмило Степан Валентинович