

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Горбунов Алексей Александрович

Должность: Заместитель ректора ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России»

Дата подписания: 16.07.2025 14:38:47

Уникальный программный ключ:

286e49ee1471d400cc1f45539d51ed7bbf0e9cc7

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)

**Бакалавриат по направлению подготовки
40.03.01 Юриспруденция**

**Направленность (профиль) «Правовое обеспечение безопасности людей на
водных объектах»**

1. Цели и задачи дисциплины

Цели освоения дисциплины

— формирование у обучающихся способности поддерживать должный уровень 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

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 по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
-----------------------------------	-----------------------------------------------

<p>УК-7.1. Знает социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; роли физической культуры и принципов здорового образа жизни; оздоровительного влияния физической активности на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>Знает Систему физического воспитания и спорта в РФ Структуру и содержание комплекса ГТО Умеет Осуществлять самоконтроль за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований Применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки</p>
<p>УК-7.2. Способен применять на практике 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.</p>	<p>Знает Медико-биологические и гигиенические основы физической подготовки Роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России Умеет Использовать средства и методы физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Участвовать в проведении занятий по физической культуре и спорту во всех ее формах</p>
<p>УК-7.3. Владеет средствами и методами сохранения и укрепления физического здоровья, формирования здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Знает Роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России Умеет Организовывать и проводить занятия по физической культуре и спорту во всех ее формах</p>

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части, основной профессиональной образовательной программы бакалавриата по специальности 40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль) «Правовое обеспечение безопасности людей на водных объектах», в рамках элективных дисциплин.

4. Структура и содержание

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.

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	5	6	7
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	328	46	60	46	60	46	24	46
Контактная работа	328	46	60	46	60	46	24	46
Лекции								
Практические занятия	328	46	60	46	60	46	24	46
Лабораторные работы								
Консультации перед экзаменом								
Самостоятельная работа								
Курсовая работа								
Зачёт								
Зачёт с оценкой	+	+	+	+	+	+		+
Экзамен								

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

№ п/п	Номер и наименование тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий, в том числе практическая подготовка*			Консультация	Контроль	Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы			
1.	Прикладная гимнастика	4		4				
2.	Преодоление препятствий	2		2				
3.	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	4		4				
4.	Общая физическая подготовка	30		30				
5.	Плавание и переправы вплавь	6		6				
Зачет с оценкой							+	

2 семестр							
6.	Прикладная гимнастика	4		4			
7.	Преодоление препятствий	2		2			
8.	Приемы самозащиты	4		4			
9.	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	4		4			
10.	Общая физическая подготовка	40		40			
11.	Плавание и переправы вплавь	6		6			
Зачет с оценкой							+
3 семестр							
12.	Прикладная гимнастика	2		2			
13.	Преодоление препятствий	2		2			
14.	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	2		2			
15.	Общая физическая подготовка	34		34			
16.	Плавание и переправы вплавь	6		6			
Зачет с оценкой							+
4 семестр							
17.	Прикладная гимнастика	2		2			
18.	Преодоление препятствий	2		2			
19.	Приемы самозащиты	6		6			
20.	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	4		4			
21.	Общая физическая подготовка	40		40			
22.	Плавание и переправы вплавь	6		6			
Зачет с оценкой							+
5 семестр							
23.	Прикладная гимнастика	2		2			
24.	Преодоление препятствий	2		2			
25.	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	2		2			
26.	Общая физическая подготовка	34		34			
27.	Плавание и переправы вплавь	6		6			
Зачет с оценкой							+
6 семестр							
28.	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	2		2			
29.	Общая физическая подготовка	20		20			
30.	Плавание и переправы вплавь	2		2			
7 семестр							
31.	Прикладная гимнастика	2		2			
32.	Преодоление препятствий	2		2			
33.	Легкая атлетика и ускоренное передвижение	2		2			
34.	Общая физическая подготовка	34		34			
35.	Плавание и переправы вплавь	6		6			
Зачет с оценкой							+
Итого		328		328			

4.3 Содержание дисциплины для очной формы обучения

Тема. 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 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]

Тема. Преодоление препятствий

Практическое занятие. Формирование навыков преодоления искусственных и естественных препятствий, выполнения безопорных прыжков с приземлением на одну ногу, с приземлением на обе ноги. Групповое преодоление препятствий.

Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Совершенствование техники преодоления препятствий.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2,3];

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема. 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 и разучивание технике бега на короткие дистанции (низкий - высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). 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 литература: [1,2,3]

Дополнительная литература: [1,2,3]

Тема. 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.

Совершенствование специальных физических качеств.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1,2,3]

Дополнительная литература: [1,2,3]

Тема. Плавание и переправы вплавь

Практические занятия. Занятия по плаванию направлены на освоение обучающимися навыков преодоления водных препятствий. Ознакомление и обучение наиболее ценным способам плавания, нырянию и оказанию помощи утопающим.

Плавание прикладными способами: («басс» на спине, плавание на боку, передвижения на воде при помощи одной руки), прыжки в воду. Преодоление дистанции от 100 м до 1400 м доступными стилями.

Совершенствование техники плавания различными стилями.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1,2,3]

Дополнительная литература: [1,2,3]

во 2-ом семестре

Тема. 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 умениями и навыками.

Краткая характеристика основных групп упражнений, их классификация. Меры профилактики травматизма и их причины, приемы помощи и страховки. 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]

Тема. Преодоление препятствий

Практическое занятие. Формирование навыков преодоления искусственных препятствий, выполнения безопорных и опорных прыжков передвижения по узкой опоре. Групповое преодоление препятствий.

Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Совершенствование техники преодоления препятствий.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2,3];

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема. 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.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2,3];

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема. Легкая атлетика и ускоренное передвижение

Практические занятия. Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на совершенствование физических и психических (устойчивость к неблагоприятным условиям) качеств, повышение аэробных возможностей организма. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Бег на 3000, 5000 метров. Бег по пересеченной местности.

Тренировка в беге на 100м, 1, 3, 5 км, ускоренное передвижение до 6 км.

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1,2,3]

Дополнительная литература: [1,2,3]

Тема. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия. Занятия 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.

Совершенствование физических качеств.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1,2,3]

Дополнительная литература: [1,2,3]

Тема. Плавание и переправы вплавь

Практические занятия. Занятия по плаванию направлены на освоение обучающимися навыков преодоления водных препятствий. Ознакомление и обучение наиболее ценным способам плавания, нырянию и оказанию помощи утопающим.

Плавание различными способами: («басс» на спине, плавание на боку, способы длительного удержания тела на поверхности воды), прыжки в воду с «тумбы».

Преодоление дистанции от 100 м до 1400 м всеми доступными стилями.

Совершенствование техники плавания различными стилями.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1,2,3]

Дополнительная литература: [1,2,3]

в 3 семестре

Тема. Прикладная гимнастика

Практическое занятие. 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 умениями и навыками.

Характеристика основных групп упражнений, виды гимнастики и их классификация. Основные меры профилактики травматизма; причины травматизма; приемы помощи и страховки; само страховки. Расширенная терминология гимнастических упражнений. 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 литература: [1,2,3]

Дополнительная литература: [1,2,3]

Тема. Преодоление препятствий

Практическое занятие. 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 литература: [1, 2,3];

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема. Легкая атлетика и ускоренное передвижение

Практическое занятие. Занятия по легкой атлетике направлены на совершенствование физических качеств (выносливости и быстроты). Ознакомление с различными методами тренировки на короткие и длинные дистанции. Тренировка в беге на 100м, 1, 3, 5 км, ускоренное передвижение до 6 км. Техника челночного бега 4х26 метров.

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1,2,3]

Дополнительная литература: [1,2,3]

Тема. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия. Занятия 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.

Совершенствование физических качеств.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1,2,3]

Дополнительная литература: [1,2,3]

Тема. Плавание и переправы вплавь

Практические занятия. Занятия по плаванию направлены на освоение обучающимися навыков преодоления водных препятствий. Ознакомление и обучение наиболее ценным способам плавания, нырянию и оказанию помощи утопающим.

Плавание различными способами: («кроль», «брасс» на спине, передвижения на воде при помощи подручных средств), повороты, прыжки в воду», подготовительные упражнения к нырянию.

Преодоление дистанции от 100 м до 1400 м всеми доступными стилями.

Совершенствование техники плавания различными стилями.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1,2,3]

Дополнительная литература: [1,2,3]

в 4 семестре

Тема. Прикладная гимнастика

Практическое занятие. 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.

Основные меры профилактики травматизма; причины травматизма; приемы помощи и страховки; самостраховки. Расширенная терминология гимнастических упражнений. Организация самостоятельных занятий. Подбор упражнений и методика индивидуальной тренировки. Самоконтроль при занятиях различными видами гимнастики. Упражнения на перекладине: висы, упоры, подъемы соскоки.

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.

Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1,2,3]

Дополнительная литература: [1,2,3]

Тема. Преодоление препятствий

Практическое занятие. Совершенствование 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 навыков преодоления препятствий.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2,3];

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема. Приемы самозащиты

Практические занятия. Занятия по данной теме направлены на формирование навыков самозащиты, воспитание волевых качеств и уверенности в своих силах.

Совершенствование приемов 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 – загиб руки за спину.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1, 2,3];

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема. 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.

Совершенствование технике бега на короткие дистанции (низкий - высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). 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 литература: [1,2,3]

Дополнительная литература: [1,2,3]

Тема. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия. Занятия 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.

Совершенствование физических качеств.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1,2,3]

Дополнительная литература: [1,2,3]

Тема. Плавание и переправы вплавь

Практические занятия. Занятия по плаванию направлены на освоение обучающимися навыков преодоления водных препятствий. Ознакомление и обучение наиболее ценным способам плавания, нырянию и оказанию помощи утопающим.

Плавание различными способами: («кроль», «басс», на спине, прикладными способами), прыжки в воду с «тумбы», обучение технике ныряния в длину и глубину.

Преодоление дистанции от 100 м до 1400 м всеми доступными стилями.

Совершенствование техники плавания различными стилями.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1,2,3]

Дополнительная литература: [1,2,3]

в 5 семестре

Тема. Прикладная гимнастика

Практическое занятие. 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 литература: [1,2,3]

Дополнительная литература: [1,2,3]

Тема. Преодоление препятствий

Практическое занятие. 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 литература: [1, 2,];

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема. Легкая атлетика и ускоренное передвижение

Практическое занятие. 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. 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 техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1,2,3]

Дополнительная литература: [1,2,3]

Тема. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия. Занятия 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.

Совершенствование физических качеств.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1,2,3]

Дополнительная литература: [1,2,3]

Тема. Плавание и переправы вплавь

Практические занятия. Занятия по плаванию направлены на освоение обучающимися навыков преодоления водных препятствий. Ознакомление и обучение наиболее ценным способам плавания, нырянию и оказанию помощи утопающим.

Плавание различными способами: («кроль», «брасс», на спине, прикладные способы), повороты, прыжки в воду, транспортировка утопающего.

Преодоление дистанции от 100 м до 1400 м всеми доступными стилями.

Совершенствование техники плавания различными стилями.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1,2,3]

Дополнительная литература: [1,2,3]

в 6 семестре

Тема. Легкая атлетика и ускоренное передвижение

Практическое занятие. Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на развитие общей и специальной выносливости и скоростных способностей; воспитание волевых качеств. 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. Ознакомление с различными методами тренировки на короткие и длинные дистанции.

Совершенствование технике бега на короткие дистанции (низкий - высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Тренировка в беге на 100м, 1, 3, 5 км, ускоренное передвижение до 6 км.

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1,2,3]

Дополнительная литература: [1,2,3]

Тема. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия. Занятия 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.

Совершенствование физических качеств.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1,2,3]

Дополнительная литература: [1,2,3]

Тема. Плавание и переправы вплавь

Практическое занятие. Занятия по плаванию направлены на освоение обучающимися навыков преодоления водных препятствий. Ознакомление и обучение наиболее ценным способам плавания, нырянию и оказанию помощи утопающим.

Плавание прикладными и спортивными способами, с помощью подручных средств, повороты, прыжки в воду, ныряние в длину и глубину.

Преодоление дистанции от 100 м до 1400 м всеми доступными стилями.

Совершенствование техники плавания различными стилями.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1,2,3]

Дополнительная литература: [1,2,3]

в 7 семестре

Тема. Прикладная гимнастика

Практическое занятие. 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 литература: [1,2,3]

Дополнительная литература: [1,2,3]

Тема. Преодоление препятствий

Практическое занятие. 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 литература: [1, 2,];

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

Тема. Легкая атлетика и ускоренное передвижение

Практическое занятие. 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. 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. Ознакомление с различными методами тренировки на короткие и длинные дистанции. Техника челночного бега 4х26 метров.

Ознакомление и разучивание технике бега на короткие дистанции (низкий - высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Тренировка в беге на 100м, 1, 3, 5 км, ускоренное передвижение до 6 км.

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1,2,3]

Дополнительная литература: [1,2,3]

Тема. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия. Занятия 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.

Развитие физических качеств.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1,2,3]

Дополнительная литература: [1,2,3]

Тема. Плавание и переправы вплавь

Практические занятия. Занятия по плаванию направлены на освоение обучающимися навыков преодоления водных препятствий. Ознакомление и обучение наиболее ценным способам плавания, нырянию и оказанию помощи утопающим.

Плавание прикладными и спортивными способами, с помощью подручных средств, повороты, прыжки в воду, транспортировка и оказание помощи утопающему.

Преодоление дистанции от 100 м до 1400 м всеми доступными стилями.

Совершенствование техники плавания различными стилями.

Рекомендуемая литература:

Основная литература: [1,2,3]

Дополнительная литература: [1,2,3]

5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Общими целями изучения дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» являются:

1. обобщение, систематизация, углубление, закрепление практических знаний о физической культуре и спорту;

2. формирование практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределения в физической культуре и спорте.

В ходе практического занятия обеспечиваются процесс активного взаимодействия обучающихся с преподавателем; приобретаются практические навыки и умения.

Практические занятия:

- углубить и закрепить полученные знания;
- формирование практических навыков.

6. Оценочные материалы по дисциплине

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины, проводится в соответствии с содержанием дисциплины по видам занятий в форме типовых контрольных заданий.

Промежуточная аттестация обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине, проводится в форме зачета с оценкой.

6.1. Примерные оценочные материалы:

6.1.1. Текущего контроля

Примерный перечень упражнений

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.№10 (сгибание, разгибание рук в упоре лежа);
8. Упр.№11(из виса на гимнастической стенке «уголок»);
9. Упр.№12 (поднимание туловища из положения, лежа на спине в сед за 1 мин.);
10. Упр.№13 (силовое комплексное упражнение);
11. Упр.№14 (приемы самообороны);
12. Упр.№15 (плавание вольным стилем 100м);

6.1.2. Промежуточной аттестации

Примерный перечень упражнений, выносимых на зачет с оценкой

1. Упр.№1 (бег 100м);
2. Упр.№2 (бег 1 км);
3. Упр.№7 (челночный бег 10х10м);
4. Упр.№9 (подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа);
5. Упр.№15 (плавание 100м вольным стилем);

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется в форме зачета с оценкой с 1-го по 5-й и 7-й семестрах.

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 «отлично» и «хорошо» или все не ниже «удовлетворительно»	удовлетворительно
		выполнение одного и более контрольного норматива на оценку «неудовлетворительно»	неудовлетворительно

7. Ресурсное обеспечение дисциплины

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. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru/> (доступ только после самостоятельной регистрации);
2. Гуманитарно-правовой портал «PSYERA» <http://psyera.ru/> (свободный доступ);

3. Портал открытых данных Российской Федерации <https://data.gov.ru/> (свободный доступ);
4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru> (свободный доступ);
5. Система официального опубликования правовых актов в электронном виде <http://publication.pravo.gov.ru/> (свободный доступ);
6. Справочная правовая система «КонсультантПлюс: Студент» <http://student.consultant.ru/> (свободный доступ);
7. Информационно-правовой портал «Гарант» <http://www.garant.ru/> (свободный доступ);
8. Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации «Консорциум КОДЕКС» <http://docs.cntd.ru/> (доступ только после самостоятельной регистрации);
9. Электронная библиотека университета <http://elib.igps.ru> (авторизованный доступ);
10. Электронно-библиотечная система «ЭБС IPR BOOKS» <http://www.iprbookshop.ru> (авторизованный доступ).
11. Электронно-библиотечная система "Лань" <https://e.lanbook.com> (авторизованный доступ).

7.3. Литература

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>
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка в учебных заведениях МЧС: учебно-методическое пособие / под общей редакцией Б. В. Гавкалюка. - СПб.: Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, 2021.- 124 с.
Режим доступа: <http://elib.igps.ru/?5&type=card&cid=ALSFR-13ba10a1-0ae7-4ef2-9661-689c8c4d6321&query=профессионально+прикладная+физическая+подготовка&remote=fa>

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. .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. 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>

7.4. Материально-техническое обеспечение

Лекционные занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Для материально-технического обеспечения дисциплины используются: помещения спортивных залов, бассейна университета. Штатное оборудование спортивных залов и бассейна: футбольные ворота, баскетбольные кольца, волейбольные стойки, гимнастические стенки, гимнастическая перекладина, борцовский ковер, стартовые тумбы, разделительные дорожки бассейна. Материально-техническими средствами обучения дисциплины являются: спортивные снаряды, тренажеры, макеты, мячи и спортивный инвентарь.

Авторы: кандидат педагогических наук, доцент Титаренко Сергей Алексеевич, Пащенко Арина Андреевна.