

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: 23.07.2025 17:32:25

Уникальный программный ключ:

286e49ee1471d400cc1f45539d51ed7bbf0e9cc7

**ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**(Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)**

**Специалитет по специальности**

**40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности  
специализация «Государственно-правовая»**

**Санкт-Петербург**

## 1. Цели и задачи дисциплины

### Цель освоения дисциплины:

– формирование у обучающихся мировоззрения о профессионально-прикладной физической 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

### 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
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	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

подготовленности	
УК-7.2. Уметь: 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	Осуществляет самоконтроль за 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

### **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 «Государственно-правовая».

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 зачётные единицы, 328 часов.

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

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

**4.2. Тематический план, структурированный по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий 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			
<b>1 семестр</b>								
1	Тема 1. Прикладная гимнастика	6		6				
2	Тема 2. Преодоление препятствий	2		2				
3	Тема 3. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	4		4				
4	Тема 4. Общая физическая подготовка	22		22				
5	Тема 5. Плавание и переправы вплавь	2		2				
	<b>Зачет с оценкой</b>						+	
<b>2 семестр</b>								
6	Тема 6. Прикладная гимнастика	6		6				
7	Тема 7. Преодоление препятствий	2		2				
8	Тема 8. Приемы самозащиты	4		4				
9	Тема 9. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	2		2				

10	Тема 10. Общая физическая подготовка	22		22				
11	Тема 11. Плавание и переправы вплавь	2		2				
12	Тема 12. Лыжная подготовка	12		12				
<b>Зачет с оценкой</b>								+
<b>3 семестр</b>								
13	Тема 13. Прикладная гимнастика	6		6				
14	Тема 14. Преодоление препятствий	2		2				
15	Тема 15. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	4		4				
16	Тема 16. Общая физическая подготовка	24		24				
17	Тема 17. Плавание и переправы вплавь	2		2				
<b>Зачет с оценкой</b>								+
<b>4 семестр</b>								
18	Тема 18. Прикладная гимнастика	4		4				
19	Тема 19. Преодоление препятствий	2		2				
20	Тема 20. Приемы самозащиты	4		4				
21	Тема 21. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	4		4				
22	Тема 22. Общая физическая подготовка	26		26				
23	Тема 23. Плавание и переправы вплавь	2		2				
24	Тема 24. Лыжная подготовка	12		12				
<b>Зачет с оценкой</b>								+
<b>6 семестр</b>								
25	Тема 25. Прикладная гимнастика	6		6				
26	Тема 26. Преодоление препятствий	2		2				
27	Тема 27. Приемы самозащиты	6		6				
28	Тема 28. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	6		6				
29	Тема 29. Общая физическая подготовка	26		26				
30	Тема 30. Плавание и переправы вплавь	2		2				
31	Тема 31. Лыжная подготовка	8		8				
<b>Зачет с оценкой</b>								+
<b>7 семестр</b>								
32	Тема 32. Прикладная гимнастика	4		4				
33	Тема 33. Преодоление препятствий	2		2				
34	Тема 34. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	4		4				
35	Тема 35. Общая физическая подготовка	26		26				
36	Тема 36. Плавание и переправы вплавь	2		2				
<b>Зачет с оценкой</b>								+
<b>8 семестр</b>								
37	Тема 37. Прикладная гимнастика	4		4				
38	Тема 38. Преодоление препятствий	2		2				
39	Тема 39. Приемы самозащиты	4		4				
40	Тема 40. Легкая атлетика и ускоренное передвижение	4		4				
41	Тема 41. Общая физическая подготовка	32		32				
42	Тема 42. Плавание и переправы вплавь	2		2				
43	Тема 43. Лыжная подготовка	8		8				
<b>Зачет с оценкой</b>								+
<b>Итого</b>		<b>328</b>		<b>328</b>				

## 4.3 Содержание дисциплины для очной формы обучения

### 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 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];

Дополнительная литература: [1,2,3]

### Тема 2. Преодоление препятствий

**Практические занятия.** 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,];

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

### Тема 3. 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];

Дополнительная литература: [1,2,3]

#### **Тема 4. 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];

Дополнительная литература: [1,2,3]

#### **Тема 5. 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];

Дополнительная литература: [1,2,3]

#### **Тема 6. 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];

Дополнительная литература: [1,2,3]

**Тема 7. Преодоление препятствий**

**Практические занятия.** 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,];

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

**Тема 8. 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];

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

**Тема 9. 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];

Дополнительная литература: [1,2,3]

**Тема 10. 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 физических качеств.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2];

Дополнительная литература: [1,2,3]

### **Тема 11. 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];

Дополнительная литература: [1,2,3]

### **Тема 12. Лыжная подготовка**

Строевые приёмы с лыжами и на лыжах, способы передвижения на лыжах: лыжные ходы (обычный ход, ходьба с палками, бесшажный ход, одношажный ход, двушажный ход).

**Практические занятия.** Передвижение на лыжах в составе подразделения.

Совершенствование техники передвижения на лыжах.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2];

Дополнительная литература: [1,2,3]

### **Тема 13. 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.

Характеристика основных групп упражнений, виды гимнастики и их классификация. Основные меры профилактики травматизма; причины травматизма; приемы помощи и страховки; самостраховки. 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 вися 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];

Дополнительная литература: [1,2,3]

#### **Тема 14. 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 литература: [1, 2,];

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

#### **Тема 15. Легкая атлетика и ускоренное передвижение**

**Практические занятия.** 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];

Дополнительная литература: [1,2,3]

#### **Тема 16. 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 физических качеств.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2];

Дополнительная литература: [1,2,3]

### **Тема 17. 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];

Дополнительная литература: [1,2,3]

### **Тема 18. 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.

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];

Дополнительная литература: [1,2,3]

## **Тема 19. Преодоление препятствий**

**Практические занятия.** 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.

Самостоятельная работа. Совершенствование техники преодоления препятствий.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1, 2,];

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

## **Тема 20. 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];

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

## **Тема 21. 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];

Дополнительная литература: [1,2,3]

## **Тема 22. 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 физических качеств.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2];

Дополнительная литература: [1,2,3]

## **Тема 23. 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, 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];

Дополнительная литература: [1,2,3]

## **Тема 24. Лыжная подготовка**

Строевые приёмы с лыжами и на лыжах, способы передвижения на лыжах: лыжные ходы (обычный ход, ходьба с палками, бесшажный ход, одношажный ход, двушажный ход).

Торможение при спусках на лыжах (торможение «плугом», торможение «полуплугом», торможение палками между лыжами, остановка падением). Повороты при спусках на лыжах: поворот переступанием, поворот «плугом», поворот «полуплугом».

Преодоление препятствий на лыжах.

**Практические занятия.** Передвижение на лыжах в составе подразделения.

Совершенствование техники передвижения на лыжах.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2];

Дополнительная литература: [1,2,3]

## **Тема 25. 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 литература: [1,2];

Дополнительная литература: [1,2,3]

## **Тема 26. 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 литература: [1, 2,];

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

## **Тема 27. 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 литература: [1, 2];

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

## **Тема 28. 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. 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];

Дополнительная литература: [1,2,3]

## **Тема 29. 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 физических качеств.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2];

Дополнительная литература: [1,2,3]

## **Тема 30. 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];

Дополнительная литература: [1,2,3]

### **Тема 31. Лыжная подготовка**

**Практические занятия.** Строевые приёмы с лыжами и на лыжах, способы передвижения на лыжах: лыжные ходы (обычный ход, ходьба с палками, бесшажный ход, одношажный ход, двухшажный ход).

Подъёмы на лыжах. Обучение технике подъёма обычным шагом, подъём «полуёлочкой», подъём «ёлочкой», подъём «лесенкой».

Спуски на лыжах. Обучение технике: спуск в средней стойке, спуск в стойке «отдыха», спуск «лесенкой».

Торможение при спусках на лыжах (торможение «плугом», торможение «полуплугом», торможение палками между лыжами, остановка падением). Повороты при спусках на лыжах: поворот переступанием, поворот «плугом», поворот «полуплугом».

Преодоление препятствий на лыжах.

Марш в составе подразделения на 5 и 10 км, лыжная гонка на 5 км

Совершенствование техники передвижения на лыжах.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2];

Дополнительная литература: [1,2,3]

### **Тема 32. 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

скалкой. Упражнения для развития вестибулярного аппарата (кувырки, акробатические упражнения).

Совершенствование силовых качеств.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2];

Дополнительная литература: [1,2,3]

### **Тема 33. 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 литература: [1, 2,];

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

### **Тема 34. 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. 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];

Дополнительная литература: [1,2,3]

### **Тема 35. 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.

Развитие физических качеств.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2];

Дополнительная литература: [1,2,3]

### **Тема 36. 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, 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];

Дополнительная литература: [1,2,3]

### **Тема 37. 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 литература: [1,2];

Дополнительная литература: [1,2,3]

## Тема 38. 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 литература: [1, 2,];

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

## Тема 39. 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 литература: [1, 2];

Дополнительная литература: [1, 2, 3]

## Тема 40. 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 литература: [1,2];

Дополнительная литература: [1,2,3]

## **Тема 41. 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 литература: [1,2];

Дополнительная литература: [1,2,3]

## **Тема 42. 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 стилями, 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];

Дополнительная литература: [1,2,3]

## **Тема 43. Лыжная подготовка**

**Практические занятия.** Строевые приёмы с лыжами и на лыжах, способы передвижения на лыжах: лыжные ходы (обычный ход, ходьба с палками, бесшажный ход, одношажный ход, двушажный ход). Подъёмы на лыжах. Обучение технике подъёма обычным шагом, подъём «полуёлочкой», подъём «ёлочкой», подъём «лесенкой». Спуски на лыжах. Обучение технике: спуск в средней стойке, спуск в стойке «отдыха», спуск «лесенкой». Торможение при спусках на лыжах (торможение «плугом», торможение «полуплугом», торможение палками между лыжами, остановка падением). Повороты при спусках на лыжах: поворот переступанием, поворот «плугом», поворот «полуплугом». Преодоление препятствий на лыжах.

Марш в составе подразделения на 5 и 10 км, лыжная гонка на 5 км

Совершенствование техники передвижения на лыжах .

**Рекомендуемая литература:**  
Основная литература: [1,2,3];  
Дополнительная литература: [2].

## **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 «Профессионально-прикладная физическая 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.

## **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 освоения дисциплины, 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 4x26м);

- 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 вися 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.

## 6.2 Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок

Система оценивания включает:

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. 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. Перечень основной и дополнительной литературы**

#### **Основная**

1. Мотовичев К.В. Ивахненко Г.А. Теоретические и прикладные аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями обучающихся вузов: учебно-методическое пособие. СПб.: С.-Петербург. 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>

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Вузовское образование, 2024. — 271 с. — ISBN 978-5-4487-1012-4. Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html>

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**

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. 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, 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: гимнастические стенки, гимнастическая перекладина, борцовский ковер. Материально-техническими средствами обучения дисциплины являются: спортивные снаряды, тренажеры, макеты, мячи и спортивный инвентарь.

Авторы: кандидат педагогических наук, доцент Сурмило Степан  
Валентинович