

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Горбунов Алексей Александрович

Должность: Заместитель начальника управления по безопасности в Государстве

Дата подписания: 09.07.2025 10:00:31

Уникальный программный ключ:

286e49ee1471d400cc1f45539d51ed7bbf0e9cc7

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский университет
Государственной противопожарной службы МЧС России»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)

Специалитет по специальности

21.05.04 Горное дело

Направленность (профиль):

Технологическая безопасность и горноспасательное дело

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

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;
- 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, характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7.1. Знание социально-гуманитарной роли 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; способов контроля и оценки физического развития и физической	Знает
	Систему физического воспитания и спорта в РФ УК-7.1.РО-1
	Структуру и содержание комплекса ГТО УК-7.1.РО-2
	Умеет
	Осуществлять самоконтроль за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований УК-7.1.РО-3
	Применять на практике разнообразные

подготовленности.	средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки УК-7.1.ПО-4
УК-7.2. Способность 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.	Знает
	Медико-биологические и гигиенические основы физической подготовки УК-7.2.ПО-1 Роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России УК-7.2.ПО-2
	Умеет Использовать средства и методы физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни УК-7.2.ПО-3 Участвовать в проведении занятий по физической культуре и спорту во всех ее формах УК-7.2.ПО-4
УК-7.3. Владение средствами и методами сохранения и укрепления физического здоровья, формирования здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знает
	Роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России УК-7.3.ПО-2
	Умеет Организовывать и проводить занятия по физической культуре и спорту во всех ее формах УК-7.3.ПО-4

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Общефизическая подготовка» (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту) относится к обязательной части, образовательной программы специалитета по специальности 21.05.04 Горное дело.

4. Структура и содержание

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

Для очной и заочной 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 Объем дисциплины «Общездоровья подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» и виды учебной работы

4.1.1. для очной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	328	36	50	38	54	-	56	38	56	-
Контактные работа, в том числе:	328	36	50	38	54	-	56	38	56	-
Аудиторные занятия	328	36	50	38	54	-	56	38	56	-
Лекции (Л)										
Практические занятия (ПЗ)	328	36	50	38	54	-	56	38	56	-
Контроль:										
Зачет с оценкой		+	+	+	+		+	+	+	

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам 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			4			

	без выноса рук						
	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 дистанции.			4			
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			

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: [1,2];

дополнительная: [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: [1,2];

дополнительная: [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,];

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: [1,2];

дополнительная: [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 вися 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: [1,2];

дополнительная: [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: [1,2];

дополнительная: [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 [1, 2,];

дополнительная [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: [1,2];

дополнительная: [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: [1,2];

дополнительная: [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 подачи.

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: [1,2];

дополнительная: [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,];

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: [1,2];

дополнительная: [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: [1,2];

дополнительная: [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: [1,2];

дополнительная: [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 [1, 2,];

дополнительная [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: [1,2];

дополнительная: [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: [1,2];

дополнительная: [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: [1,2];

дополнительная: [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 [1, 2,];

дополнительная [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: [1,2];

дополнительная: [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: [1,2];

дополнительная: [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: [1,2];

дополнительная: [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 [1, 2];

дополнительная [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: [1,2];

дополнительная: [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: [1,2];

дополнительная: [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: [1,2];

дополнительная: [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 [1, 2,];

дополнительная [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: [1,2];

дополнительная: [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 «Общефизическая 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 4x26м);
- Упр.№6 (бег 1 км, по залу);
- Упр.№7 (челночный бег 10x10м);
- 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 «угол»);
- Упр.№12 (поднимание туловища из положения лежа на спине в сед за 1 мин.)
- Упр.№13 (силовое комплексное упражнение);
- Упр.№14 (плавание 100м вольным стилем);
- Упр.№15 Комплексное упражнение владения мячом.

6.1.2. Промежуточной аттестации

Примерный перечень упражнений, выносимых на зачет с оценкой

- бег 100м;
- бег 1 км;
- челночный бег 10x10м;
- 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 Показатели и критерии оценивания промежуточной аттестации

Форма контроля	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Система оценок
зачёт с оценкой	выполнение контрольных нормативов	выполнение контрольных нормативов более половины на оценку «отлично», остальные не	Отлично

		ниже «хорошо»	
		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:

- МойОфис Образование [ПО-41В-124] - Полный комплект редакторов текстовых документов и электронных таблиц, а также инструментарий для работы с графическими презентациями [Свободно распространяемое. Номер в Едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных - 4557]

- Astra Linux Common Edition релиз Орел [ПО-25В-603] - Операционная система общего назначения "Astra Linux Common Edition" [Коммерческая (Full Package Product). Номер в Едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных - 4433]

7.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, доступ только после самостоятельной регистрации

2. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/>, доступ только после самостоятельной регистрации

3. Справочная правовая система «КонсультантПлюс: Студент» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://student.consultant.ru/>, свободный доступ

4. Информационно-правовой портал «Гарант» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/>, свободный доступ

7.3.Перечень основной и дополнительной литературы

Основная 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. 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. 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>

7.4. Материально-техническое обеспечение

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.

Авторы: Осадчий Е.В.