

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Горбунов Алексей Александрович  
Должность: Заместитель начальника университета по учебно-методической работе  
Дата подписания: 23.07.2025 14:45:33  
Уникальный программный ключ:  
286e49ee1471d400cc1f45539d51ed7bbf0e9cc7

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

**Бакалавриат по направлению подготовки  
38.03.04 Государственное и муниципальное управление  
направленность (профиль) «Государственное управление в области  
защиты населения и территорий от ЧС»**

**Санкт- Петербург**

## 1. Цели и задачи дисциплины

### Цель освоения дисциплины:

– формирование у обучающихся мировоззрения о 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

### 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. Использует занятия физической культуры для обеспечения здорового образа жизни. | 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 средства физической культуры и спорта для                                       |

|                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                       | сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки УК-7.1.РО-4                                                                                                                                                |
| <b>УК-7.2.</b> Использует игровые виды спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Знает                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                       | Медико-биологические и гигиенические основы физической подготовки УК-7.2.РО-1                                                                                                                                            |
|                                                                                                                       | Роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России УК-7.2.РО-2                                                                                              |
|                                                                                                                       | Роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России УК-7.2.РО-3                                                                                              |
|                                                                                                                       | 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.РО-4 |
|                                                                                                                       | Участвовать в проведении занятий по физической культуре и спорту во всех ее формах УК-7.2.РО-5                                                                                                                           |
|                                                                                                                       | Организовывать и проводить занятия по физической культуре и спорту во всех ее формах УК-7.2.РО-6                                                                                                                         |

### **3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Общефизическая подготовка» (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту) относится к обязательной части, основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление направленность (профиль) «Государственное управление в области защиты населения и территорий от ЧС» (уровень бакалавриата).

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

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

Для очной формы обучения в рамках элективной части в объеме 328 академических часов с 1 по 7 семестр. Указанные часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

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

| Виды учебной работы                             | Трудоемкость |              |    |    |    |    |    |    |   |
|-------------------------------------------------|--------------|--------------|----|----|----|----|----|----|---|
|                                                 | часов        | по семестрам |    |    |    |    |    |    |   |
|                                                 |              | 1            | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8 |
| Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану | 328          | 46           | 60 | 46 | 60 | 46 | 24 | 46 |   |
| <b>Контактная работа</b>                        | 328          | 46           | 60 | 46 | 60 | 46 | 24 | 46 |   |
| Практические занятия                            | 328          | 46           | 60 | 46 | 60 | 46 | 24 | 46 |   |
| Лабораторные работы                             |              |              |    |    |    |    |    |    |   |
| <b>Зачет с оценкой</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

| №<br>п/п                                       | Номер и наименование<br>тем                                                      | Всего часов | Количество часов по видам занятий, в том числе практическая подготовка |                      | Консультации | Контроль | Самостоятельная работа |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------|----------|------------------------|
|                                                |                                                                                  |             | Лекции                                                                 | Практические занятия |              |          |                        |
| 1 семестр                                      |                                                                                  |             |                                                                        |                      |              |          |                        |
| Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка |                                                                                  | 6           |                                                                        |                      |              |          |                        |
| 1.1                                            | Тема 1.1. Терминология и характеристика основных групп гимнастических упражнений |             |                                                                        | 2                    |              |          |                        |
| 1.2                                            | Тема 1.2. Гимнастика на снарядах                                                 |             |                                                                        | 2                    |              |          |                        |
| 1.3                                            | Тема 1.3. Силовые упражнения с собственным весом                                 |             |                                                                        | 2                    |              |          |                        |
| Раздел 2. Спортивные и подвижные игры          |                                                                                  | 20          |                                                                        |                      |              |          |                        |
| 2.1                                            | Тема 2.1. Волейбол. Освоение технико-тактических навыков.                        |             |                                                                        | 10                   |              |          |                        |
| 2.2                                            | Тема 2.2. Подвижные игры подводящие к волейболу.                                 |             |                                                                        | 10                   |              |          |                        |
| Раздел 3. Легкая атлетика                      |                                                                                  | 10          |                                                                        |                      |              |          |                        |
| 3.1                                            | Тема 3.1. Специальные беговые упражнения                                         |             |                                                                        | 4                    |              |          |                        |
| 3.2                                            | Тема 3.2. Развитие общей выносливости в беге по пересеченной местности.          |             |                                                                        | 6                    |              |          |                        |
| Раздел 4. Плавание                             |                                                                                  | 10          |                                                                        |                      |              |          |                        |
| 4.1                                            | Тема 4.1. Ознакомительные упражнения с                                           |             |                                                                        | 2                    |              |          |                        |

|                                                       |                                                                                          |           |  |           |  |   |  |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|-----------|--|---|--|
|                                                       | водой                                                                                    |           |  |           |  |   |  |
| 4.2                                                   | Тема 4.2. Плавание с подручными средствами                                               |           |  | 8         |  |   |  |
| <b>Зачет с оценкой</b>                                |                                                                                          |           |  |           |  | + |  |
| <b>Итого за 1 семестр</b>                             |                                                                                          | <b>46</b> |  | <b>46</b> |  |   |  |
| <b>2 семестр</b>                                      |                                                                                          |           |  |           |  |   |  |
| <b>Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка</b> |                                                                                          | 16        |  |           |  |   |  |
| 1.4                                                   | Тема 1.4. Комплексы вольных упражнений                                                   |           |  | 4         |  |   |  |
| 1.5                                                   | Тема 1.5. Комплексные силовые упражнения                                                 |           |  | 12        |  |   |  |
| <b>Раздел 2. Спортивные и подвижные игры</b>          |                                                                                          | 24        |  |           |  |   |  |
| 2.3                                                   | Тема 2.3. Волейбол. Общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом;         |           |  | 8         |  |   |  |
| 2.4                                                   | Тема 2.4. Способы перемещения в подвижных играх.                                         |           |  | 16        |  |   |  |
| <b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>                      |                                                                                          | 10        |  |           |  |   |  |
| 3.3                                                   | Тема 3.3. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки.                       |           |  | 4         |  |   |  |
| 3.4                                                   | Тема 3.4. Развитие общей выносливости в беге по пересеченной местности.                  |           |  | 6         |  |   |  |
| <b>Раздел 4. Плавание</b>                             |                                                                                          | 10        |  |           |  |   |  |
| 4.2                                                   | Тема 4.2 Подготовительные упражнения в воде;                                             |           |  | 2         |  |   |  |
| 4.3                                                   | Тема 4.3. Плавание с подручными средствами;                                              |           |  | 4         |  |   |  |
| 4.4                                                   | Тема 4.4. Прикладное плавание.                                                           |           |  | 4         |  |   |  |
| <b>Зачет с оценкой</b>                                |                                                                                          |           |  |           |  | + |  |
| <b>Итого за 2 семестр</b>                             |                                                                                          | <b>60</b> |  | <b>60</b> |  |   |  |
| <b>3 семестр</b>                                      |                                                                                          |           |  |           |  |   |  |
| <b>Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка</b> |                                                                                          | 8         |  |           |  |   |  |
| 1.2                                                   | Тема 1.2. Гимнастика на снарядах                                                         |           |  | 4         |  |   |  |
| 1.3                                                   | Тема 1.3. Силовые упражнения с собственным весом                                         |           |  | 2         |  |   |  |
| 1.4                                                   | Тема 1.4. Методика проведения подготовительной части с помощью гимнастических упражнений |           |  | 2         |  |   |  |
| <b>Раздел 2. Спортивные и подвижные игры</b>          |                                                                                          | 18        |  |           |  |   |  |
| 2.5                                                   | Тема 2.5. Волейбол. Техника передачи мяча, игровая стойка, перемещения                   |           |  | 8         |  |   |  |
| 2.6                                                   | Тема 2.6. Обучение и совершенствование подач                                             |           |  | 10        |  |   |  |
| <b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>                      |                                                                                          | 10        |  |           |  |   |  |
| 3.3                                                   | Тема 3.3. Бег на короткие дистанции. Упражнения для развития быстроты                    |           |  | 6         |  |   |  |
| 3.4                                                   | Тема 3.4. Методика проведения контроля в беге на короткие дистанции.                     |           |  | 4         |  |   |  |
| <b>Раздел 4. Плавание</b>                             |                                                                                          | 10        |  |           |  |   |  |
| 4.5                                                   | Тема 4.5. Общеразвивающие упражнения на суше и в воде                                    |           |  | 2         |  |   |  |
| 4.6                                                   | Тема 4.6. Плавание способом кроль на груди без выноса рук                                |           |  | 8         |  |   |  |

|                                                       |                                                                         |           |  |           |  |   |  |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------|--|-----------|--|---|--|
| <b>Зачет с оценкой</b>                                |                                                                         |           |  |           |  | + |  |
| <b>Итого за 3 семестр</b>                             |                                                                         | <b>46</b> |  | <b>46</b> |  |   |  |
| <b>4 семестр</b>                                      |                                                                         |           |  |           |  |   |  |
| <b>Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка</b> |                                                                         | 10        |  |           |  |   |  |
| 1.5                                                   | Тема 1.5. Комплексы вольных упражнений КВУ1                             |           |  | 2         |  |   |  |
| 1.6                                                   | Тема 1.6. Комплексные силовые упражнения                                |           |  | 4         |  |   |  |
| 1.7                                                   | Тема 1.7. Методика круговой тренировки                                  |           |  | 4         |  |   |  |
| <b>Раздел 2. Спортивные и подвижные игры</b>          |                                                                         | 20        |  |           |  |   |  |
| 2.7                                                   | Тема 2.7. Волейбол. Техника игры в защите и нападении                   |           |  | 10        |  |   |  |
| 2.8                                                   | Тема 2.8. Техника передачи мяча и верхней прямой подачи                 |           |  | 10        |  |   |  |
| <b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>                      |                                                                         | 10        |  |           |  |   |  |
| 3.5                                                   | Тема 3.5. Бег на короткие дистанции. Методы тренировки.                 |           |  | 6         |  |   |  |
| 3.6                                                   | Тема 3.6. Формирование навыков эстафетного бега.                        |           |  | 4         |  |   |  |
| <b>Раздел 4. Плавание</b>                             |                                                                         | 20        |  |           |  |   |  |
| 4.7                                                   | Тема 4.7. Основные стили спортивного плавания.                          |           |  | 10        |  |   |  |
| 4.8                                                   | Тема 4.8. Плавание брассом на груди                                     |           |  | 10        |  |   |  |
| <b>Зачет с оценкой</b>                                |                                                                         |           |  |           |  | + |  |
| <b>итого за 4 семестр</b>                             |                                                                         | <b>60</b> |  | <b>60</b> |  |   |  |
| <b>5 семестр</b>                                      |                                                                         |           |  |           |  |   |  |
| <b>Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка</b> |                                                                         | 10        |  | 10        |  |   |  |
| 1.5                                                   | Тема 1.5. Комплексы вольных упражнений КВУ2                             |           |  | 2         |  |   |  |
| 1.6                                                   | Тема 1.6. Комплексные силовые упражнения                                |           |  | 4         |  |   |  |
| 1.7                                                   | Тема 1.7. Методика круговой тренировки                                  |           |  | 4         |  |   |  |
| <b>Раздел 2. Спортивные и подвижные игры</b>          |                                                                         | 14        |  |           |  |   |  |
| 2.9                                                   | Тема 2.9. Баскетбол. Освоение технико-тактических навыков,              |           |  | 4         |  |   |  |
| 2.10                                                  | Тема 2.10. Подвижные игры, подводящие к игре в баскетбол                |           |  | 10        |  |   |  |
| <b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>                      |                                                                         | 10        |  |           |  |   |  |
| 3.1                                                   | Тема 3.1. Специальные беговые упражнения                                |           |  | 2         |  |   |  |
| 3.2                                                   | Тема 3.2. Развитие общей выносливости в беге по пересеченной местности. |           |  | 8         |  |   |  |
| <b>Раздел 4. Плавание</b>                             |                                                                         | 12        |  |           |  |   |  |
| 4.3                                                   | Тема 4.3. Подготовительные упражнения в воде;                           |           |  | 4         |  |   |  |
| 4.9                                                   | Тема 4.9. Плавание кролем на груди и спине                              |           |  | 8         |  |   |  |
| <b>Зачет с оценкой</b>                                |                                                                         |           |  |           |  |   |  |
| <b>Итого за 5 семестр</b>                             |                                                                         | <b>46</b> |  | <b>46</b> |  |   |  |
| <b>6 семестр</b>                                      |                                                                         |           |  |           |  |   |  |
| <b>Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка</b> |                                                                         | 4         |  |           |  |   |  |
| 1.4                                                   | Тема 1.4. Методика проведения подготовительной части с помощью          |           |  | 2         |  |   |  |

|                                                       |                                                                                                |            |  |            |  |   |  |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|------------|--|---|--|
|                                                       | гимнастических упражнений                                                                      |            |  |            |  |   |  |
| 1.7                                                   | Тема 1.7. Методика круговой тренировки                                                         |            |  | 2          |  |   |  |
| <b>Раздел 2. Спортивные и подвижные игры</b>          |                                                                                                | 8          |  |            |  |   |  |
| 2.9                                                   | Тема 2.9. Баскетбол. Совершенствование технико-тактических элементов игры                      |            |  | 4          |  |   |  |
| 2.11                                                  | Тема 2.11. Освоение тактических игровых командных действий                                     |            |  | 4          |  |   |  |
| <b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>                      |                                                                                                | 6          |  |            |  |   |  |
| 3.7                                                   | Тема 3.7. Практика в проведении специальных беговых упражнений                                 |            |  | 4          |  |   |  |
| 3.8                                                   | Тема 3.8. Методика проведения контроля в беге на средние и длинные дистанции.                  |            |  | 2          |  |   |  |
| <b>Раздел 4. Плавание</b>                             |                                                                                                | 6          |  | 6          |  |   |  |
| 4.1                                                   | Тема 4.1. Общеразвивающие упражнения на суше и в воде;                                         |            |  | 2          |  |   |  |
| 4.10                                                  | Тема 4.10 Старты и повороты, ныряния                                                           |            |  | 4          |  |   |  |
| <b>Итого за 6 семестр</b>                             |                                                                                                | <b>24</b>  |  | <b>24</b>  |  |   |  |
| <b>7 семестр</b>                                      |                                                                                                |            |  |            |  |   |  |
| <b>Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка</b> |                                                                                                | 8          |  |            |  |   |  |
| 1.9                                                   | Тема 1.9. Методика индивидуальной тренировки;                                                  |            |  | 4          |  |   |  |
| 1.6                                                   | Тема 1.6. Комплексные силовые упражнения                                                       |            |  | 4          |  |   |  |
| <b>Раздел 2. Спортивные и подвижные игры</b>          |                                                                                                | 18         |  | 18         |  |   |  |
| 2.1                                                   | Тема 2.1. Совершенствование технико-тактических элементов игры                                 |            |  | 8          |  |   |  |
| 2.12                                                  | Тема 2.12. Освоение тактических игровых командных действий. Двусторонняя игра в учебной группе |            |  | 10         |  |   |  |
| <b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>                      |                                                                                                | 10         |  | 10         |  |   |  |
| 3.9                                                   | Тема 3.9. Развитие специальной выносливости в беге по пересеченной местности.                  |            |  | 4          |  |   |  |
| 3.10                                                  | Тема 3.10. Методика индивидуальной тренировки в беге на средние и длинные дистанции.           |            |  | 6          |  |   |  |
| <b>Раздел 4. Плавание</b>                             |                                                                                                | 10         |  | 10         |  |   |  |
| 4.3                                                   | Тема 4.3. Подготовительные упражнения на суше и в воде;                                        |            |  | 2          |  |   |  |
| 4.11                                                  | Тема 4.11. Основы техники спасения на воде.                                                    |            |  | 8          |  |   |  |
| <b>Зачет с оценкой</b>                                |                                                                                                |            |  |            |  | + |  |
| <b>Итого за 7 семестр</b>                             |                                                                                                | <b>46</b>  |  | <b>46</b>  |  |   |  |
| <b>Итого за 1,2,3,4,5,6,7 семестр</b>                 |                                                                                                | <b>328</b> |  | <b>328</b> |  |   |  |

## **4.3 Содержание дисциплины для очной формы обучения**

### **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

**Практическое занятие.** Занятия по общей физической подготовке с элементами гимнастики и силовой подготовке направлены на развитие двигательных (силы, быстроты и др.), и психических (память, внимание и др.) способностей, необходимых для успешного овладения профессиональными умениями и навыками.

Краткая характеристика основных групп упражнений. Основные меры профилактики травматизма, самостраховки. Терминология гимнастических упражнений. Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Переноска раненых и пострадавших.

Совершенствование силовых качеств.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2]

Дополнительная литература: [1,2,3]

### **Раздел 2. Спортивные и подвижные игры**

**Тема 2.1 Волейбол.** Освоение технико-тактических навыков;

**Тема 2.2** Подвижные игры, подводящие к волейболу.

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

Совершенствование двигательных навыков.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2]

Дополнительная литература: [1,2,3]

### **Раздел 3. Легкая атлетика**

**Тема 1.1** Специальные беговые упражнения;

**Тема 1.2** Развитие общей выносливости в беге по пересеченной местности.

**Практические занятия.** Техника бега на различные дистанции. направленность на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости. Ознакомление с техникой бега по пересеченной местности.

Ускоренное передвижение до 6 км.

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

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2]

Дополнительная литература: [1,2,3]

## **Раздел 4. Плавание**

**Тема 4.1** Ознакомительные упражнения с водой;

**Тема 4.2** Плавание с подручными средствами

**Практические занятия:** последовательность обучения способу плавания; ознакомление со способом плавания в целом и с его элементами;

разучивание движений способам плавания на суше; разучивание способам плавания в воде.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2]

Дополнительная литература: [1,2,3]

**очной формы обучения во 2 семестре:**

## **Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка**

**Тема 1.4** Комплексы вольных упражнений

**Тема 1.5** Комплексные силовые упражнения

**Практические занятия.** Вольные упражнения, как основа подготовительных упражнений. Расширенная терминология гимнастических упражнений. Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Из виса на гимнастической стенке – угол (количество раз). Подъем из положения, лежа на спине в сед (количество раз) за 1 минуту. Переноска раненых и пострадавших.

Совершенствование силовых качеств.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2]

Дополнительная литература: [1,2,3]

## **Раздел 2. Спортивные и подвижные игры**

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

**Тема 2.4** Способы перемещения в подвижных играх.

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

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2]

Дополнительная литература: [1,2,3]

**Раздел 3. Легкая атлетика**

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

**Тема 3.4** Развитие общей выносливости в беге по пересеченной местности.

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

Ускоренное передвижение до 6 км.

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

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2]

Дополнительная литература: [1,2,3]

**Раздел 4. Плавание**

**Тема 4.2** Подготовительные упражнения в воде;

**Тема 4.3** Плавание с подручными средствами;

**Тема 4.4** Прикладное плавание.

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

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2]

Дополнительная литература: [1,2,3]

**очной формы обучения в 3 семестре:**

**Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка**

**Тема 1.2** Гимнастика на снарядах

**Тема 1.3** Силовые упражнения с собственным весом

**Тема 1.4** Методика проведения подготовительной части с помощью гимнастических упражнений

**Практические занятия.** Формирование навыков в проведении разминки. Меры профилактики травматизма, самостраховки. Терминология

гимнастических упражнений. Подтягивание на гимнастической перекладине, брусся. 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]

## **Раздел 2. Спортивные и подвижные игры**

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

**Тема 2.6** Обучение и совершенствование подач.

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

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

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2]

Дополнительная литература: [1,2,3]

## **Раздел 3. Легкая атлетика**

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

**Тема 3.4** Методика проведения контроля в беге на короткие дистанции.

**Практические занятия.** Техника бега на короткие дистанции.

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

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2]

Дополнительная литература: [1,2,3]

## **Раздел 4. Плавание**

**Тема 4.5** Общеразвивающие упражнения на суше и в воде;

**Тема 4.6** Плавание способом кроль на груди без выноса рук.

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

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2]

Дополнительная литература: [1,2,3]

## **очной формы обучения в 4 семестре:**

### **Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка**

**Тема 1.5** Комплексы вольных упражнений. КВУ1

**Тема 1.6** Комплексные силовые упражнения

**Тема 1.7** Методика круговой тренировки

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

Совершенствование силовых качеств.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2]

Дополнительная литература: [1,2,3]

### **Раздел 2. Спортивные и подвижные игры**

**Тема 2.7 Волейбол.** техника игры в защите и нападении;

**Тема 2.8** Техника передачи мяча и верхней прямой подачи

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

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2]

Дополнительная литература: [1,2,3]

### **Раздел 3. Легкая атлетика**

**Тема 3.5** Бег на короткие дистанции. Методы тренировки.

**Тема 3.6** Формирование навыков эстафетного бега.

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

Совершенствование методов тренировки в беге на средние и длинные дистанции.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2]

Дополнительная литература: [1,2,3]

## **Раздел 4. Плавание**

**Тема 4.7** Основные стили спортивного плавания.

**Тема 4.8** Плавание брассом на груди

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

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2]

Дополнительная литература: [1,2,3]

**очной формы обучения в 5 семестре:**

## **Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка**

**Тема 1.5** Комплексы вольных упражнений. КВУ 2

**Тема 1.6** Комплексные силовые упражнения

**Тема 1.7** Методика круговой тренировки на снарядах и тренажерах.

**Практические занятия.** Профилактика травматизма, приемы помощи и страховки. Расширенная терминология гимнастических упражнений. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Упражнения на различные группы мышц методом круговой тренировки с использованием снарядов и тренажеров. Совершенствование силовых качеств.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2]

Дополнительная литература: [1,2,3]

## **Раздел 2. Спортивные и подвижные игры**

**Тема 2.9 Баскетбол.** Освоение технико-тактических навыков;

**Тема 2.10** Подвижные игры, подводящие к игре в баскетбол

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

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2]

Дополнительная литература: [1,2,3]

## **Раздел 3. Легкая атлетика**

**Тема 3.1** Специальные беговые упражнения;

**Тема 3.2** Развитие специальной выносливости в беге по пересеченной местности.

**Практические занятия.** Беговые упражнения скоростно-силового характера; совершенствование техники эстафетного бега (старт, передача);

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

Совершенствование методов тренировки в беге на средние и длинные дистанции.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2]

Дополнительная литература: [1,2,3]

**Раздел 4. Плавание**

**Тема 4.3** Подготовительные упражнения в воде;

**Тема 4.9** Плавание с подручными средствами;

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

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2]

Дополнительная литература: [1,2,3]

**очной формы обучения в 6 семестре:**

**Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка**

**Тема 1.4** Методика проведения подготовительной части с помощью гимнастических упражнений

**Тема 1.7** Методика круговой тренировки

**Практические занятия.** Совершенствование навыков в проведении разминки. Меры профилактики травматизма, самостраховки. Терминология гимнастических упражнений. Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения со скакалкой. Круговая тренировка, подбор снарядов и тренажеров.

Совершенствование силовых качеств.

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2]

Дополнительная литература: [1,2,3]

**Раздел 2. Спортивные и подвижные игры**

**Тема 2.9 Баскетбол.** Совершенствование технико-тактических элементов игры

**Тема 2.11** Тактические игровые командные действия

**Практические занятия.** Формирование умений и навыков коллективных действий; воспитание психических качеств и снятие эмоционального

напряжения. Общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом; упражнения по технике баскетбола: передача и ловля мяча; ведение; броски в корзину; противодействия противнику; двухсторонние игры;

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2]

Дополнительная литература: [1,2,3]

**Раздел 3. Легкая атлетика**

**Тема 3.7** Практика в проведении специальных беговых упражнений

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

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

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2]

Дополнительная литература: [1,2,3]

**Раздел 4. Плавание**

**Тема 4.1** Общеразвивающие упражнения на суше и в воде;

**Тема 4.10** Старты и повороты, ныряния.

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

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

**Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2]

Дополнительная литература: [1,2,3]

**очной формы обучения в 7 семестре**

**Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка**

**Тема 1.9** Методика индивидуальной тренировки;

**Тема 1.6** Комплексные силовые упражнения

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

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

### **Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2]

Дополнительная литература: [1,2,3]

## **Раздел 2. Спортивные и подвижные игры**

**Тема 2.1** Совершенствование технико-тактических элементов игры;

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

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

### **Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2]

Дополнительная литература: [1,2,3]

## **Раздел 3. Легкая атлетика**

**Тема 3.9** Развитие специальной выносливости в беге по пересеченной местности;

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

**Практические занятия.** Совершенствование навыка бега по ровной и пересеченной местности; по прямой и повороту; по твердому, мягкому и скользкому грунту; бега в гору и под уклон на пологом склоне.

Тренировка в беге на 1, 3, 5 км, ускоренное передвижение до 6 км. Совершенствование методов тренировки в беге на средние и длинные дистанции.

### **Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2]

Дополнительная литература: [1,2,3]

## **Раздел 4. Плавание**

**Тема 4.1** Подготовительные упражнения на суше и в воде;

**Тема 4.11** Основы техники спасения на воде.

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

### **Рекомендуемая литература:**

Основная литература: [1,2]

Дополнительная литература: [1,2,3]

## 5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Общими целями изучения дисциплины «Общефизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» являются:

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

Для **заочной формы** обучения текущий контроль и промежуточная аттестация по дисциплине «Общефизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» осуществляется в рамках формы отчётности – зачёт с оценкой по дисциплине базовой части «Физическая культура и спорт».

### **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 (плавание 100м вольным стилем);
12. Упр.№15 Комплексное упражнение владения мячом.

### 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.№14 (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 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 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 «Общездоровье (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»

### 7.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

- Astra Linux Common Edition релиз Орел - Операционная система общего назначения [Коммерческая (Full Package Product, Лицензия № 217800111-ore-2.12-client-6196). Номер в Едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных - 4433]

- Яндекс Браузер - Программа для просмотра сайтов в сети интернет. [Свободно распространяемое. Номер в Едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных - 3722]

- МойОфис Образование - 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]

- LibreOffice - Полный комплект редакторов текстовых документов и электронных таблиц, а также инструментарий для работы с графическими презентациями [Свободно распространяемое]

## **7.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Информационная справочная система — Сервер органов государственной власти Российской Федерации <http://россия.рф/> (свободный доступ); профессиональные базы данных — Портал открытых данных Российской Федерации <https://data.gov.ru/> (свободный доступ); федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru> (свободный доступ); система официального опубликования правовых актов в электронном виде <http://publication.pravo.gov.ru/> (свободный доступ); федеральный портал «Совершенствование государственного управления» <https://ar.gov.ru> (свободный доступ); электронная библиотека университета <http://elib.igps.ru> (авторизованный доступ); электронно-библиотечная система «ЭБС IPR BOOKS» <http://www.iprbookshop.ru> (авторизованный доступ).

## **7.3. Литература**

### **Основная литература:**

1. 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>

2. 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>

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

#### **Дополнительная литература:**

- 1 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS. Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/104667.html>
2. Аганов С.С., Болотин А.Э., Зюкин А.В., Сурмило С.В., Зюкин А.А. Мальцев Д.В. Роль и значение физической подготовки при обучении студентов. Тип: Учебно-методическое пособие. СПб.: Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, 2022.- 300 с. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48320758>
3. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — 2-е изд. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-3407-5. Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/142110.html>

#### **7.4. Материально-техническое обеспечение**

Для проведения и обеспечения занятий используются помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, 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. 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:** кандидат педагогических наук, доцент Титаренко Сергей Алексеевич, Пащенко Арина Андреевна