

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Горбунов Алексей Александрович

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

Дата подписания: 25.07.2025 12:18:37

Уникальный программный ключ:

286e49ee1471d400cc1f45539d51ed7bbf0e9cc7

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

**Специалитет по специальности**

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

**Санкт-Петербург**

## 1. Цели и задачи дисциплины

### Цели освоения дисциплины:

– формирование у обучающихся мировоззрения об общефизической подготовке (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту), как о части общей культуры общества, а также знаний, умений и навыков поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

Компетенции	Содержание
УК - 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ПК-6	Способен выполнять профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, оказывать первую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач, в том числе с использованием оружия

### Задачи дисциплины:

- формирование представления о физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- формирование знаний о системе физического воспитания и спорта в Российской Федерации, медико-биологических и гигиенических основах физической тренировки, а также роли и месте физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России;

- формирование практических умений и навыков осуществления самоконтроля за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований, организации занятия по физической культуре и спорту во всех ее формах, использования средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, а также применения на практике разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7.1. Использует: основные виды физических упражнений; научно-практических основ физической культуры и здорового образа и стиля жизни; нормативов физической и пожарно-прикладной (строевой)	Использует систему физического воспитания и спорта в РФ; структуру и содержание комплекса ГТО; медико-биологические и гигиенические основы физической подготовки; роль и место

подготовки	физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России
УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Осуществляет самоконтроль за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований; применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; организовывать и проводить занятия по физической культуре и спорту во всех ее формах
УК-7.3. Использует средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Применяет средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
ПК-6.1. Знать: профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, обеспечения личной безопасности и безопасности граждан, в том числе с помощью навыков самозащиты	Знает задачи по обеспечению личной безопасности и безопасности граждан, в том числе с помощью навыков самозащиты
ПК-6.2. Уметь: выполнять профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан, в том числе с помощью навыков самозащиты	Умеет выполнять профессиональные задачи, обеспечивая личную безопасность и безопасность граждан, в том числе с помощью навыков самозащиты
ПК-6.3. Владеть: навыками выполнения профессиональных задач в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, обеспечения личной безопасности и безопасности граждан, в том числе с помощью навыков самозащиты	Владеет навыками выполнения профессиональных задач обеспечения личной безопасности и безопасности граждан, в том числе с помощью навыков самозащиты

### **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 40.05.01- Правовое обеспечение национальной безопасности специализация «Гражданско-правовая».

#### 4. Структура и содержание

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

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

#### 4.1 Объем дисциплины «Общефизическая 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	-
<b>Контактная работа</b>	328	36	50	38	54	-	56	38	56	-
Лекции										
Практические занятия	328	36	50	38	54	-	56	38	56	-
Лабораторные работы										
Консультации перед экзаменом										
<b>Самостоятельная работа</b>										
<b>Курсовая работа</b>										
<b>Зачёт</b>										
<b>Зачёт с оценкой</b>		+	+	+	+		+	+	+	
<b>Экзамен</b>										

#### 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

##### для очной формы обучения

Номер и наименование тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий, в том числе практическая подготовка*				Самостоятельная работа
		Лекции	Практические занятия	Консультации	Контроль	

1 семестр						
Гимнастика	6		6			
Преодоление препятствий	2		2			
Ускоренное передвижение	4		4			
Общая физическая подготовка	20		20			
Спортивные и подвижные игры	4		4			
Зачет					+	
<b>итого за 1 семестр</b>	<b>36</b>		<b>36</b>			
2 семестр						
Гимнастика	6		6			
Преодоление препятствий	2		2			
Основы самозащиты	4		4			
Ускоренное передвижение	2		2			
Общая физическая подготовка	32		32			
Спортивные и подвижные игры	4		4			
Зачет					+	
<b>итого за 2 семестр</b>	<b>50</b>		<b>50</b>			
<b>Всего за 1 год</b>	<b>86</b>		<b>86</b>			
3 семестр						
Гимнастика	6		6			
Преодоление препятствий	2		2			
Ускоренное передвижение	4		4			
Общая физическая подготовка	22		22			
Спортивные и подвижные игры	4		4			
Зачет					+	
<b>итого за 3 семестр</b>	<b>38</b>		<b>38</b>			
4 семестр						
Гимнастика	4		4			
Преодоление препятствий	2		2			
Основы самозащиты	4		4			
Ускоренное передвижение	4		4			
Общая физическая подготовка	36		36			
Спортивные и подвижные игры	4		4			
Зачет					+	
<b>итого за 4 семестр</b>	<b>54</b>		<b>54</b>			
<b>Всего за 2 год</b>	<b>92</b>		<b>92</b>			
6 семестр						
Гимнастика	6		6			
Преодоление препятствий	2		2			
Основы самозащиты	6		6			
Ускоренное передвижение	6		6			
Общая физическая подготовка	32		32			
Спортивные и подвижные игры	4		4			
<b>итого за 6 семестр</b>	<b>56</b>		<b>56</b>			
<b>Всего за 3 год</b>	<b>56</b>		<b>56</b>			
7 семестр						
Гимнастика	4		4			
Преодоление препятствий	2		2			
Ускоренное передвижение	4		4			
Общая физическая подготовка	24		24			
Спортивные и подвижные игры	4		4			

Зачет					+	
<b>итого за 7 семестр</b>	<b>38</b>		<b>38</b>			
<b>8 семестр</b>						
Гимнастика	4		4			
Преодоление препятствий	2		2			
Основы самозащиты	4		4			
Ускоренное передвижение	4		4			
Общая физическая подготовка	38		38			
Спортивные и подвижные игры	4		4			
Зачет					+	
<b>итого за 8 семестр</b>	<b>56</b>		<b>56</b>			
<b>Всего за 4 год</b>	<b>94</b>		<b>94</b>			
<b>Итого за весь период обучения</b>	<b>328</b>		<b>328</b>			

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

*\*\* где 2 часа – практическая подготовка*

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

#### **Тема Гимнастика**

**Практические занятия.** Занятия по прикладной гимнастике направлены на развитие двигательных (силы, быстроты и др.), и психических (память, внимание и др.) способностей, необходимых для успешного овладения бытовыми и профессиональными умениями и навыками.

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

Совершенствование силовых качеств.

#### **Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

#### **Тема Преодоление препятствий**

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

Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Совершенствование техники преодоления препятствий.

#### **Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2,];

дополнительная [1, 2, 3]

### **Тема Ускоренное передвижение**

**Практические занятия.** Занятия по ускоренному передвижению направлены на развитие 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]

### **Тема Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Практические занятия.** Занятия направлены на повышение общей физической подготовленности, а в дальнейшем носят профессионально-прикладной характер.

В содержание занятий включаются упражнения из различных разделов (тем) физической подготовки. Основная часть занятий организуется на двух и более учебных местах одновременно или с последовательным переходом группы (подгруппы) с одного учебного места на другое.

Комплексные силовые тренировки. Кроссовая тренировка. Спортивные игры.

Совершенствование специальных физических качеств.

#### **Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **Тема Спортивные и подвижные игры**

**Практические занятия.** Занятия по данной теме направлены на развитие координационных и скоростных способностей; формирование умений и навыков коллективных действий; воспитание психических качеств и снятие эмоционального напряжения. Ознакомление с основными правилами спортивных игр. Общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом; упражнения по технике и тактике игры; двухсторонние учебно-тренировочные игры; подвижные игры. А так же включаются в комплексные занятия.

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]

**очной формы обучения во 2 семестре:**

## **Тема Гимнастика**

**Практические занятия.** Занятия по гимнастике направлены на развитие двигательных (силы, быстроты и др.), и психических (память, внимание и др.) способностей.

Краткая характеристика основных групп упражнений, их классификация. Меры профилактики травматизма и их причины, приемы помощи и страховки. Расширенная терминология гимнастических упражнений. Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Из виса на гимнастической стенке – угол (количество раз). Подъем из положения, лежа на спине в сед (количество раз) за 1 минуту. Переноска раненых и пострадавших.

Совершенствование силовых качеств.

### **Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

## **Тема Преодоление препятствий**

**Практические занятия.** Формирование навыков преодоления искусственных препятствий, выполнения безопорных и опорных прыжков передвижения по узкой опоре. Групповое преодоление препятствий.

Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Совершенствование техники преодоления препятствий.

### **Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2,];

дополнительная [1, 2, 3]

## **Тема Приемы самозащиты**

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

Приемы само страховки при падении вперед, назад, на бок. Защиты: блоком, подставками, перемещениями. Освобождения: от захватов за запястья сверху, снизу; за горло, одежду на груди; от обхватов сзади (спереди) туловища с руками и без рук.

### **Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2, 3]

## **Тема Ускоренное передвижение**

**Практические занятия.** Занятия по ускоренному передвижению направлены на развитие 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.

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

### **Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **Тема Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Практические занятия.** Занятия направлены на повышение общей физической подготовленности, а в дальнейшем носят профессионально-прикладной характер.

В содержание занятий включаются упражнения из различных разделов (тем) физической подготовки. Основная часть занятий организуется на двух и более учебных местах одновременно или с последовательным переходом группы (подгруппы) с одного учебного места на другое.

Комплексные силовые тренировки. Кроссовая тренировка. Спортивные игры.

Совершенствование физических качеств.

### **Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **Тема Спортивные и подвижные игры**

**Практические занятия.** Занятия по данной теме направлены на развитие координационных и скоростных способностей; формирование умений и навыков коллективных действий; воспитание психических качеств и снятие эмоционального напряжения. Ознакомление с основными правилами спортивных игр. Общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом; упражнения по технике и тактике игры; двухсторонние учебно-тренировочные игры; подвижные игры. А так же включаются в комплексные занятия.

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

Совершенствование ловкостных качеств посредством игры в волейбол.

### **Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **очной формы обучения в 3 семестре:**

### **Тема Гимнастика**

**Практические занятия.** Занятия по гимнастике направлены на развитие двигательных (силы, быстроты и др.), и психических (память, внимание и др.) способностей.

Характеристика основных групп упражнений, виды гимнастики и их классификация. Основные меры профилактики травматизма; причины травматизма; приемы помощи и страховки; самостраховки. Расширенная терминология гимнастических упражнений. Подтягивание на гимнастической

перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Комплекс вольных упражнений № 1, № 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Из виса на гимнастической стенке – угол (количество раз). Подъем из положения, лежа на спине в сед (количество раз) за 1 минуту. Переноска раненых и пострадавших. Упражнения со скакалкой. Упражнения для развития вестибулярного аппарата (кувырки, акробатические упражнения).

Совершенствование силовых качеств.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**Тема Преодоление препятствий**

**Практические занятия.** Формирование навыков преодоления искусственных препятствий, выполнения безопорных и опорных прыжков и перелезанию («зацепом», «силой»), передвижения по узкой опоре. Групповое преодоление препятствий.

Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Совершенствование техники преодоления препятствий.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2,];

дополнительная [1, 2, 3]

**Тема Ускоренное передвижение**

**Практические занятия.** Занятия по ускоренному передвижению направлены на развитие 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.

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**Тема Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Практические занятия.** Занятия направлены на повышение общей физической подготовленности, а в дальнейшем носят профессионально-прикладной характер.

В содержание занятий включаются упражнения из различных разделов (тем) физической подготовки. Основная часть занятий организуется на двух и более учебных местах одновременно или с последовательным переходом группы (подгруппы) с одного учебного места на другое.

Комплексные силовые тренировки. Кроссовая тренировка. Спортивные игры.

Совершенствование физических качеств.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **Тема Спортивные и подвижные игры**

**Практические занятия.** Занятия по данной теме направлены на развитие координационных и скоростных способностей; формирование умений и навыков коллективных действий; воспитание психических качеств и снятие эмоционального напряжения. Ознакомление с основными правилами спортивных игр. Общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом; упражнения по технике и тактике игры; двухсторонние учебно-тренировочные игры; подвижные игры. А так же включаются в комплексные занятия.

Упражнения по технике и тактике волейбола: прием и передача мяча; подача мяча; нападающий удар; блокирование; двухсторонние игры; контрольные упражнения по технике игры.

Совершенствование ловкостных качеств посредством игры в волейбол.

#### **Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

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

### **Тема Гимнастика**

**Практические занятия.** Занятия по гимнастике направлены на развитие двигательных (силы, быстроты и др.), и психических (память, внимание и др.) способностей.

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

Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Комплекс вольных упражнений № 1, № 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Из вися на гимнастической стенке – угол (количество раз). Подъем из положения, лежа на спине в сед (количество раз) за 1 минуту. Переноска раненых и пострадавших. Упражнения со скакалкой.

Совершенствование силовых качеств.

#### **Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **Тема Преодоление препятствий**

**Практические занятия.** Совершенствование навыков преодоления искусственных и естественных препятствий, выполнения безопорных и

опорных прыжков и перелезанию («зацепом», «силой»), передвижения по узкой опоре. Групповое преодоление препятствий.

Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Совершенствование навыков преодоления препятствий.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2,];

дополнительная [1, 2, 3]

**Тема Основы самозащиты**

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

Совершенствование приемов самостраховки при падении вперед, назад, на бок. Защиты: блоком, подставками, перемещениями. Освобождения: *от захватов* за запястья сверху, снизу; за горло, одежду на груди; *от обхватов* сзади (спереди) туловища с руками и без рук. Обезоруживание при ударе ножом снизу, сверху, сбоку, наотмашь – загиб руки за спину.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2, 3]

**Тема Ускоренное передвижение**

**Практические занятия.** Занятия по ускоренному передвижению направлены на развитие общей и специальной выносливости.

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

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

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**Тема Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Практические занятия.** Занятия направлены на повышение общей физической подготовленности, а в дальнейшем носят профессионально-прикладной характер.

В содержание занятий включаются упражнения из различных разделов (тем) физической подготовки. Основная часть занятий организуется на двух и более учебных местах одновременно или с последовательным переходом группы (подгруппы) с одного учебного места на другое.

Комплексные силовые тренировки. Кроссовая тренировка. Спортивные игры.

Совершенствование физических качеств.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**Тема Спортивные и подвижные игры**

**Практические занятия.** Занятия по данной теме направлены на развитие координационных и скоростных способностей; формирование умений и навыков коллективных действий; воспитание психических качеств и снятие эмоционального напряжения. Ознакомление с основными правилами спортивных игр. Общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом; упражнения по технике и тактике игры; двухсторонние учебно-тренировочные игры; подвижные игры. А так же включаются в комплексные занятия.

Упражнения по технике баскетбола: передача и ловля мяча; ведение; броски в корзину; противодействия противнику; двухсторонние игры;

Совершенствование ловкостных качеств посредством игры в баскетбол.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**очной формы обучения в 6 семестре:****Тема Гимнастика**

**Практические занятия.** Занятия по гимнастике направлены на развитие двигательных (силы, быстроты и др.), и психических (память, внимание и др.) способностей, необходимых для успешного овладения бытовыми и профессиональными навыками.

Краткая характеристика основных групп упражнений, виды гимнастики и их классификация. Основные меры профилактики травматизма; причины травматизма; приемы помощи и страховки; самостраховки. Терминология гимнастических упражнений. Организация самостоятельных занятий. Подбор упражнений и методика индивидуальной тренировки. Самоконтроль при занятиях различными видами гимнастики.

Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Комплекс вольных упражнений № 1, № 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Из виса на гимнастической стенке – угол (количество раз). Подъем из положения, лежа на спине в сед (количество раз) за 1 минуту. Переноска раненых и пострадавших. Упражнения со скакалкой. Упражнения для развития вестибулярного аппарата (кувырки, акробатические упражнения).

Совершенствование силовых качеств.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**Тема Преодоление препятствий**

**Практические занятия.** Формирование навыков преодоления искусственных препятствий, выполнения безопорных и опорных прыжков и перелезанию («зацепом», «силой»), передвижения по узкой опоре. Групповое преодоление препятствий.

Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Совершенствование техники преодоления препятствий.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2,];

дополнительная [1, 2, 3]

### **Тема Основы самозащиты**

**Практические занятия.** Занятия по данной теме направлены на формирование навыков самозащиты.

Приемы самостраховки при падении вперед, назад, на бок. Защиты: блоком, подставками, перемещениями. Обезоруживание при ударе ножом снизу, сверху, сбоку, наотмашь – загиб руки за спину; рычаг руки внутрь рычаг руки наружу.

Ознакомление с техникой приемов и действий самозащиты.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2, 3]

### **Тема Ускоренное передвижение**

**Практические занятия.** Занятия по ускоренному передвижению направлены на развитие общей и специальной выносливости и скоростных способностей; воспитание волевых качеств. Изучение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование навыка бега по ровной и пересеченной местности; по прямой и повороту; по твердому, мягкому и скользкому грунту; бега в гору и под уклон на пологом склоне.

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

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. По пересеченной местности.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **Тема Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Практические занятия.** Занятия на начальном этапе направлены на повышение общей физической подготовленности, а в дальнейшем носят профессионально-прикладной характер.

В содержание занятий включаются упражнения из различных разделов (тем) физической подготовки. Основная часть занятий организуется на двух и более учебных местах одновременно или с последовательным переходом группы (подгруппы) с одного учебного места на другое.

Комплексные силовые тренировки. Кроссовая тренировка. Спортивные игры.

Совершенствование физических качеств.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**Тема Спортивные и подвижные игры**

**Практические занятия.** Занятия по данной теме направлены на развитие координационных и скоростных способностей; формирование умений и навыков коллективных действий; воспитание психических качеств и снятие эмоционального напряжения. Ознакомление с основными правилами спортивных игр. Общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом; упражнения по технике и тактике игры; двухсторонние учебно-тренировочные игры; подвижные игры. А так же включаются в комплексные занятия.

Упражнения по технике и тактике баскетбола: передача и ловля мяча; ведение; броски в корзину; противодействия противнику; двухсторонние игры; контрольные упражнения по технике игры.

Совершенствование ловкостных качеств посредством игры в баскетбол.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**очной формы обучения в 7 семестре:**

**Тема Гимнастика**

**Практические занятия.** Занятия по гимнастике направлены на развитие двигательных (силы, быстроты и др.), и психических (память, внимание и др.) способностей, необходимых для успешного овладения бытовыми и профессиональными навыками.

Краткая характеристика основных групп упражнений, виды гимнастики и их классификация. Основные меры профилактики травматизма; причины травматизма; приемы помощи и страховки; самостраховки. Терминология гимнастических упражнений. Организация самостоятельных занятий. Подбор упражнений и методика индивидуальной тренировки. Самоконтроль при занятиях различными видами гимнастики.

Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Комплекс вольных упражнений № 1, № 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Из виса на гимнастической стенке – угол (количество раз). Подъем из положения, лежа на спине в сед (количество раз) за 1 минуту. Переноска раненых и пострадавших. Упражнения со скакалкой. Упражнения для развития вестибулярного аппарата (кувырки, акробатические упражнения).

Совершенствование силовых качеств.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **Тема Преодоление препятствий**

**Практические занятия.** Формирование навыков преодоления искусственных препятствий, выполнения безопорных и опорных прыжков и перелезанию («зацепом», «силой»), передвижения по узкой опоре. Групповое преодоление препятствий.

Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Совершенствование техники преодоления препятствий.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2,];

дополнительная [1, 2, 3]

### **Тема Ускоренное передвижение**

**Практические занятия.** Занятия по ускоренному передвижению направлены на развитие общей и специальной выносливости и скоростных способностей; воспитание волевых качеств. Изучение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование навыка бега по ровной и пересеченной местности; по прямой и повороту; по твердому, мягкому и скользкому грунту; бега в гору и под уклон на пологом склоне.

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

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. По пересеченной местности.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **Тема Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Практические занятия.** Занятия направлены на повышение общей физической подготовленности, а в дальнейшем носят профессионально-прикладной характер.

В содержание занятий включаются упражнения из различных разделов (тем) физической подготовки. Основная часть занятий организуется на двух и более учебных местах одновременно или с последовательным переходом группы (подгруппы) с одного учебного места на другое.

Комплексные силовые тренировки. Кроссовая тренировка. Спортивные игры.

Совершенствование физических качеств.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **Тема Спортивные и подвижные игры**

**Практические занятия.** Занятия по данной теме направлены на развитие координационных и скоростных способностей; формирование умений и навыков коллективных действий; воспитание психических качеств и снятие

эмоционального напряжения. Ознакомление с основными правилами спортивных игр. Общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом; упражнения по технике и тактике игры; двухсторонние учебно-тренировочные игры; подвижные игры. А так же включаются в комплексные занятия.

Упражнения по технике и тактике баскетбола: передача и ловля мяча; ведение; броски в корзину; противодействия противнику; двухсторонние игры; контрольные упражнения по технике игры.

Совершенствование ловкостных качеств посредством игры в баскетбол.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**очной формы обучения в 8 семестре**

**Тема Гимнастика**

**Практические занятия.** Занятия по гимнастике направлены на развитие двигательных (силы, быстроты и др.), и психических (память, внимание и др.) способностей.

Краткая характеристика основных групп упражнений, виды гимнастики и их классификация. Основные меры профилактики травматизма; причины травматизма; приемы помощи и страховки; самостраховки. Терминология гимнастических упражнений. Организация самостоятельных занятий. Подбор упражнений и методика индивидуальной тренировки. Самоконтроль при занятиях различными видами гимнастики.

Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Комплекс вольных упражнений № 1, № 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Из виса на гимнастической стенке – угол (количество раз). Подъем из положения, лежа на спине в сед (количество раз) за 1 минуту. Переноска раненых и пострадавших. Упражнения со скакалкой. Упражнения для развития вестибулярного аппарата (кувырки, акробатические упражнения).

Совершенствование силовых качеств.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**Тема Преодоление препятствий**

**Практические занятия.** Формирование навыков преодоления искусственных препятствий, выполнения безопорных и опорных прыжков и перелезанию («зацепом», «силой»), передвижения по узкой опоре. Групповое преодоление препятствий.

Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Совершенствование техники преодоления препятствий.

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2,];

дополнительная [1, 2, 3]

### **Тема Основы самозащиты**

**Практические занятия.** Занятия по данной теме направлены на формирование навыков самозащиты.

Приемы самостраховки при падении вперед, назад, на бок. Защиты: блоком, подставками, перемещениями. Задняя, передняя подножка.

Ознакомление с техникой приемов и действий самозащиты.

#### **Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2, 3]

### **Тема Ускоренное передвижение**

**Практические занятия.** Занятия по ускоренному передвижению направлены на развитие общей и специальной выносливости.

Совершенствование навыка ускоренного передвижения по ровной и пересеченной местности; по прямой и повороту; по твердому, мягкому и скользкому грунту; бега в гору и под уклон на пологом склоне. Ознакомление с различными методами тренировки на короткие и длинные дистанции.

Ускоренное передвижение до 6 км.

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

#### **Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **Тема Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Практические занятия.** Занятия направлены на повышение общей физической подготовленности, а в дальнейшем носят профессионально-прикладной характер.

В содержание занятий включаются упражнения из различных разделов (тем) физической подготовки. Основная часть занятий организуется на двух и более учебных местах одновременно или с последовательным переходом группы (подгруппы) с одного учебного места на другое.

Комплексные силовые тренировки. Кроссовая тренировка. Спортивные игры.

Развитие физических качеств.

#### **Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **Тема Спортивные и подвижные игры**

**Практические занятия.** Занятия по данной теме направлены на развитие координационных и скоростных способностей; формирование умений и навыков коллективных действий; воспитание психических качеств и снятие эмоционального напряжения. Ознакомление с основными правилами

спортивных игр. Общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом; упражнения по технике и тактике игры; двухсторонние учебно-тренировочные игры; подвижные игры. А так же включаются в комплексные занятия.

Упражнения по технике игры в футбол: удары по мячу; передачи; остановки; ведение; вбрасывание мяча; отбор мяча; двухсторонние игры.

Подвижные игры: выбор игры; подготовка места и инвентаря; организация занимающихся; объяснение игры.

Совершенствование ловкостных качеств посредством игры в футбол.

#### **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 вися на гимнастической стенке «уголок»);
- Упр.№12 (поднимание туловища из положения лежа на спине в сед за 1 мин.)
- Упр.№13 (силовое комплексное упражнение);
- Упр.№14 (БПБ);
- Упр.№15 (плавание 100м вольным стилем);

#### **6.1.2. Промежуточной аттестации**

##### **Примерный перечень упражнений выносимых на зачет с оценкой**

- бег 100м;
- бег 1 км;
- челночный бег 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 Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок**

Система оценивания включает:

<b>Форма контроля</b>	<b>Показатели оценивания</b>	<b>Критерии выставления оценок</b>	<b>Шкала оценивания</b>
зачёт с	выполнение	выполнение контрольных нормативов	Отлично

оценкой	контрольных нормативов	более половины на оценку «отлично», остальные не 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:

1. Astra Linux Common Edition релиз Орел - операционная система общего назначения. Лицензия №217800111-ore-2.12-client-6196

2. Astra Linux Special Edition - операционная система общего назначения. Лицензия №217800111-alse-1.7-client-medium-x86\_64-0-14545

3. Astra Linux Special Edition - операционная система общего назначения. Лицензия №217800111-alse-1.7-client-medium-x86\_64-0-14544

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

1. Портал открытых данных Российской Федерации <https://data.gov.ru/> (свободный доступ);

2. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru> (свободный доступ);

3. Система официального опубликования правовых актов в электронном виде <http://publication.pravo.gov.ru> (свободный доступ);

4. Электронная библиотека университета <http://elib.igps.ru> (авторизованный доступ);

5. Электронно-библиотечная система «ЭБС IPR BOOKS» <http://www.iprbookshop.ru> (авторизованный доступ).

6. Электронно-библиотечная система "Лань" <https://e.lanbook.com> (авторизованный доступ).

### **7.3. Перечень основной и дополнительной литературы**

### **Основная литература:**

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика [Текст]: учебник: [гриф УМО] / Г.В. Грецов [и др.] ; ред.: Г. В. Грецов, А.Б. Янковский, 2014. - 288 с. Режим доступа: <http://elib.igps.ru/?71&type=card&cid=ALSFR-726b20b7-88e0-44b2-9c1a-60d8d3847ea6>
2. Куршев А.В. Организация и методика проведения занятий по гимнастике и атлетической подготовке студентов вузов, проходящих военное обучение [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Куршев А.В., 2015. - 192 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63762.html>
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка в учебных заведениях МЧС: учебно-методическое пособие / под общей редакцией Б. В. Гавкалюка. - СПб.: Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, 2021.- 124 с. Режим доступа: <http://elib.igps.ru/?5&type=card&cid=ALSFR-13ba10a1-0ae7-4ef2-9661-689c8c4d6321&query=профессионально+прикладная+физическая+подготовка&remote=fa>

### **Дополнительная литература:**

1. Михеева Т.М. Использование легкоатлетических упражнений в тренировочном процессе баскетболистов [Электронный ресурс]: Методические рекомендации / Михеева Т. М., 2014. - 48 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51515.html> .
2. Аганов С.С., Болотин А.Э., Зюкин А.В., Сурмило С.В., Зюкин А.А. Мальцев Д.В. Роль и значение физической подготовки при обучении студентов. Тип: Учебно-методическое пособие. СПб.: Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, 2022.- 300 с. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48320758>
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS. Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/104667.html>

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

Для проведения и обеспечения занятий используются помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: автоматизированное рабочее место преподавателя, маркерная доска, мультимедийный проектор, посадочные места обучающихся.

Для материально-технического обеспечения дисциплины используются: помещения спортивных залов, площадок, бассейнов университета. Штатное оборудование спортивных залов: 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: Сурмило С.В.