

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Горбунов Алексей Александрович  
Должность: Заместитель начальника государственного противопожарного подразделения  
Дата подписания: 10.07.2024 14:30:01  
Уникальный программный ключ:  
286e49ee1471d400cc1f45539d51ed7bbf0e9cc7

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА  
(Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)**

**Специалитет по специальности  
21.05.04 Горное дело**

**Направленность (профиль):  
Технологическая безопасность и горноспасательное дело**

**Санкт- Петербург**

## 1. Цели и задачи дисциплины

### Цель освоения дисциплины:

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

### Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

| Компетенции | Содержание                                                                                                                               |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК - 7      | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

### Задачи дисциплины:

- формирование представления о физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- формирование знаний о системе физического воспитания и спорта в Российской Федерации, медико-биологических и гигиенических основах физической тренировки, а также роли и месте физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России;
- формирование практических умений и навыков осуществления самоконтроля за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований, организации занятия по физической культуре и спорту во всех ее формах, использования средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, а также применения на практике разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.

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

| Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7.1. Знание социально-гуманитарной роли физической культуры и спорта в развитии личности; роли физической культуры и принципов здорового образа жизни; оздоровительного влияния физической активности на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способов контроля и оценки | 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 |

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

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Профессионально-прикладная физическая подготовка» относится к обязательной части, образовательной программы специалитета по специальности 21.05.04. «Горное дело» профиль Технологическая безопасность и горноспасательное дело.

### 4. Структура и содержание

Дисциплина «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» реализуется:

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

(Для сотрудников – в рамках служебной подготовки).

**4.1 Объем дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» и вид 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, в том числе:</b>          | 328         | 36       | 50 | 38 | 54 | - | 56 | 38 | 56 | - |
| <b>Аудиторные занятия</b>                       | 328         | 36       | 50 | 38 | 54 | - | 56 | 38 | 56 | - |
| Лекции (Л)                                      |             |          |    |    |    |   |    |    |    |   |
| Практические занятия (ПЗ)                       | 328         | 36       | 50 | 38 | 54 | - | 56 | 38 | 56 | - |
|                                                 |             |          |    |    |    |   |    |    |    |   |
| <b>Контроль:</b>                                |             |          |    |    |    |   |    |    |    |   |
| Зачет с оценкой                                 |             | +        | +  | +  | +  |   | +  | +  | +  |   |

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

**для очной формы обучения**

| Наименование разделов и тем               | Всего часов | Количество часов по видам занятий |                      |                |          | Самостоятельная работа |
|-------------------------------------------|-------------|-----------------------------------|----------------------|----------------|----------|------------------------|
|                                           |             | Лекции                            | Практические занятия | Консультации и | Контроль |                        |
| 1 семестр                                 |             |                                   |                      |                |          |                        |
| Прикладная гимнастика                     | 6           |                                   | 6                    |                |          |                        |
| Преодоление препятствий                   | 2           |                                   | 2                    |                |          |                        |
| Легкая атлетика и ускоренное передвижение | 4           |                                   | 4                    |                |          |                        |
| Общая физическая подготовка               | 22          |                                   | 22                   |                |          |                        |
| Плавание и переправы вплавь               | 2           |                                   | 2                    |                |          |                        |
| Зачет с оценкой                           |             |                                   |                      |                | +        |                        |
| итого за 1 семестр                        | 36          |                                   | 36                   |                |          |                        |
| 2 семестр                                 |             |                                   |                      |                |          |                        |
| Прикладная гимнастика                     | 6           |                                   | 6                    |                |          |                        |
| Преодоление препятствий                   | 2           |                                   | 2                    |                |          |                        |
| Приемы самозащиты                         | 4           |                                   | 4                    |                |          |                        |
| Легкая атлетика и ускоренное передвижение | 2           |                                   | 2                    |                |          |                        |

|                                           |           |  |           |  |   |  |
|-------------------------------------------|-----------|--|-----------|--|---|--|
| Общая физическая подготовка               | 22        |  | 22        |  |   |  |
| Плавание и переправы вплавь               | 2         |  | 2         |  |   |  |
| Лыжная подготовка                         | 12        |  | 12        |  |   |  |
| Зачет с оценкой                           |           |  |           |  | + |  |
| <b>итого за 2 семестр</b>                 | <b>50</b> |  | <b>50</b> |  |   |  |
| <b>Всего за 1 год</b>                     | <b>86</b> |  | <b>86</b> |  |   |  |
| <b>3 семестр</b>                          |           |  |           |  |   |  |
| Прикладная гимнастика                     | 6         |  | 6         |  |   |  |
| Преодоление препятствий                   | 2         |  | 2         |  |   |  |
| Легкая атлетика и ускоренное передвижение | 4         |  | 4         |  |   |  |
| Общая физическая подготовка               | 24        |  | 24        |  |   |  |
| Плавание и переправы вплавь               | 2         |  | 2         |  |   |  |
| Зачет с оценкой                           |           |  |           |  | + |  |
| <b>итого за 3 семестр</b>                 | <b>38</b> |  | <b>38</b> |  |   |  |
| <b>4 семестр</b>                          |           |  |           |  |   |  |
| Прикладная гимнастика                     | 4         |  | 4         |  |   |  |
| Преодоление препятствий                   | 2         |  | 2         |  |   |  |
| Приемы самозащиты                         | 4         |  | 4         |  |   |  |
| Легкая атлетика и ускоренное передвижение | 4         |  | 4         |  |   |  |
| Общая физическая подготовка               | 26        |  | 26        |  |   |  |
| Плавание и переправы вплавь               | 2         |  | 2         |  |   |  |
| Лыжная подготовка                         | 12        |  | 12        |  |   |  |
| Зачет с оценкой                           |           |  |           |  | + |  |
| <b>итого за 4 семестр</b>                 | <b>54</b> |  | <b>54</b> |  |   |  |
| <b>Всего за 2 год</b>                     | <b>92</b> |  | <b>92</b> |  |   |  |
| <b>6 семестр</b>                          |           |  |           |  |   |  |
| Прикладная гимнастика                     | 6         |  | 6         |  |   |  |
| Преодоление препятствий                   | 2         |  | 2         |  |   |  |
| Приемы самозащиты                         | 6         |  | 6         |  |   |  |
| Легкая атлетика и ускоренное передвижение | 6         |  | 6         |  |   |  |
| Общая физическая подготовка               | 26        |  | 26        |  |   |  |
| Плавание и переправы вплавь               | 2         |  | 2         |  |   |  |
| Лыжная подготовка                         | 8         |  | 8         |  |   |  |
| Зачет с оценкой                           |           |  |           |  | + |  |
| <b>итого за 6 семестр</b>                 | <b>56</b> |  | <b>56</b> |  |   |  |
| <b>Всего за 3 год</b>                     | <b>56</b> |  | <b>56</b> |  |   |  |
| <b>7 семестр</b>                          |           |  |           |  |   |  |
| Прикладная гимнастика                     | 4         |  | 4         |  |   |  |
| Преодоление препятствий                   | 2         |  | 2         |  |   |  |
| Легкая атлетика и ускоренное передвижение | 4         |  | 4         |  |   |  |
| Общая физическая подготовка               | 26        |  | 26        |  |   |  |
| Плавание и переправы вплавь               | 2         |  | 2         |  |   |  |
| Зачет с оценкой                           |           |  |           |  | + |  |
| <b>итого за 7 семестр</b>                 | <b>38</b> |  | <b>38</b> |  |   |  |
| <b>8 семестр</b>                          |           |  |           |  |   |  |
| Прикладная гимнастика                     | 4         |  | 4         |  |   |  |
| Преодоление препятствий                   | 2         |  | 2         |  |   |  |
| Приемы самозащиты                         | 4         |  | 4         |  |   |  |

|                                           |            |  |            |  |   |  |
|-------------------------------------------|------------|--|------------|--|---|--|
| Легкая атлетика и ускоренное передвижение | 4          |  | 4          |  |   |  |
| Общая физическая подготовка               | 32         |  | 32         |  |   |  |
| Плавание и переправы вплавь               | 2          |  | 2          |  |   |  |
| Лыжная подготовка                         | 8          |  | 8          |  |   |  |
| Зачет с оценкой                           |            |  |            |  | + |  |
| <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> |  |   |  |

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

##### **Тема Прикладная гимнастика**

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

Краткая характеристика основных групп упражнений. Основные меры профилактики травматизма, самостраховки. Терминология гимнастических упражнений. Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Стигание 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 Легкая атлетика и ускоренное передвижение**

**Практические занятия.** Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на развитие общей и специальной выносливости и скоростных способностей; воспитание волевых качеств. Изучение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Формирование навыка бега по ровной и пересеченной местности; по прямой и повороту; по твердому, мягкому и скользкому грунту; бега в гору и под уклон на пологом склоне. Ознакомление и разучивание техники бега на короткие дистанции (низкий - высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Тренировка в беге на 1, 3, 5 км, ускоренное передвижение до 6 км.

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

### **Рекомендуемая литература:**

основная: [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 специальных физических качеств.

### **Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

## **Тема Плавание и переправы вплавь**

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

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

Совершенствование техники плавания различными стилями.

### **Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**очной формы обучения во 2 семестре:**

### **Тема Прикладная гимнастика**

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

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

Совершенствование силовых качеств.

#### **Рекомендуемая литература:**

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

#### **Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2, 3]

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

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

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

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [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 Плавание и переправы вплавь**

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

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

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

Совершенствование техники плавания различными стилями.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **Тема Лыжная подготовка**

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

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

Совершенствование техники передвижения на лыжах.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**очной формы обучения в 3 семестре:**

### **Тема Прикладная гимнастика**

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

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 Легкая атлетика и ускоренное передвижение**

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

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [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 Плавание и переправы вплавь**

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

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

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

Совершенствование техники плавания различными стилями.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**очной формы обучения в 4 семестре:**

### **Тема Прикладная гимнастика**

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

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

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

Совершенствование силовых качеств.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **Тема Преодоление препятствий**

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

Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Самостоятельная работа. Совершенствование техники преодоления препятствий.

**Рекомендуемая литература:**

основная [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.

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 Легкая атлетика и ускоренное передвижение**

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

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

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

#### **Рекомендуемая литература:**

основная: [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 Плавание и переправы вплавь**

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

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

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

Совершенствование техники плавания различными стилями.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**Тема Лыжная подготовка**

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

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

Преодоление препятствий на лыжах.

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

Совершенствование техники передвижения на лыжах.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**очной формы обучения в 6 семестре:**

**Тема Прикладная гимнастика**

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

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

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

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2, 3]

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

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

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

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [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 Плавание и переправы вплавь**

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

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

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

Совершенствование техники плавания различными стилями.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **Тема Лыжная подготовка**

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

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

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

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

Преодоление препятствий на лыжах.

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

Совершенствование техники передвижения на лыжах.

#### **Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **очной формы обучения в 7 семестре:**

#### **Тема Прикладная гимнастика**

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

**Практические занятия.** Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на развитие общей и специальной выносливости и скоростных способностей; воспитание волевых качеств. Изучение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование навыка бега по ровной и пересеченной местности; по прямой и повороту; по твердому, мягкому и скользкому грунту; бега в гору и под уклон на пологом склоне. Ознакомление с различными методами тренировки на короткие и длинные дистанции. Техника челночного бега 4х26 метров.

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

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

#### **Рекомендуемая литература:**

основная: [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.

Развитие физических качеств.

#### **Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];  
дополнительная: [1,2,3]

### **Тема Плавание и переправы вплавь**

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

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

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

Совершенствование техники плавания различными стилями.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**очной формы обучения в 8 семестре:**

**Тема Прикладная гимнастика**

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

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

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

### **Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2, 3]

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

**Практические занятия.** Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на развитие общей и специальной выносливости и скоростных способностей; воспитание волевых качеств. Изучение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Формирование навыка бега по ровной и пересеченной местности; по прямой и повороту; по твердому, мягкому и скользкому грунту; бега в гору и под уклон на пологом склоне. Ознакомление с различными методами тренировки на короткие и длинные дистанции. Техника челночного бега 10х10, 4х26 метров.

Ознакомление и разучивание техники бега на короткие дистанции (низкий - высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Техника челночного бега 10 х 10 метров. Тренировка в беге на 1, 3, 5 км, ускоренное передвижение до 6 км.

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

### **Рекомендуемая литература:**

основная: [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.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

## **Тема Плавание и переправы вплавь**

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

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

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

Совершенствование техники плавания различными стилями.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

## **Тема Лыжная подготовка**

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

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

Совершенствование техники передвижения на лыжах .

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2,3];

дополнительная: [2].

**Для заочной формы обучения:**

## **Тема Прикладная гимнастика**

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

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

Совершенствование силовых качеств.

Изучение материалов разделов 2,3 учебного пособия «Организация и методика проведения занятий по гимнастике» (приложение № 1 к рабочей программе дисциплины)

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

### **Тема Преодоление препятствий**

**Самостоятельная работа.** 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.

Изучение материалов разделов 1,2 учебного пособия «Преодоление препятствий и ускоренное передвижение» (приложение № 4 к рабочей программе дисциплины)

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2,];

дополнительная [1, 2, 3]

### **Тема Приемы самозащиты**

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

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

Изучение материалов разделов 1,2 учебного пособия «Боевые приемы борьбы» (приложение № 3 к рабочей программе дисциплины)

**Рекомендуемая литература:**

основная [1, 2];  
дополнительная [1, 2, 3]

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

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

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

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Изучение материалов разделов 1,2 учебного пособия «Легкая атлетика и ускоренное передвижение» (приложение № 2 к рабочей программе дисциплины)

#### **Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];  
дополнительная: [1,2,3]

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

**Самостоятельная работа.** Самостоятельные занятия направлены на развитие специальных физических качеств. Которые строятся на базе 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. Комплексные силовые тренировки. Кроссовая тренировка. Подвижные игры. Передвижение на лыжах. Плавание.

Совершенствование специальных физических качеств.

Изучение материалов разделов 1,2 учебного пособия «Общая физическая подготовка» (приложение № 5 к рабочей программе дисциплины)

#### **Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];  
дополнительная: [1,2,3].

### **Тема Плавание и переправы вплавь**

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

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

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

Совершенствование техники плавания различными стилями.

Изучение материалов разделов 1,2 учебного пособия «Плавание и переправы вплавь» (приложение № 6 к рабочей программе дисциплины)

**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 «Профессионально-прикладная физическая подготовка» являются:

- обобщение, систематизация, углубление, закрепление практических знаний о физической культуре и спорту;
- формирование и развитие практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределения в физической культуре и спорте.

Цели практического занятия:

- совершенствование учебно-тренировочных умений и навыков;
- формирование навыков использования знаний для решения практических задач;
- выполнение физических упражнений; выполнение обучающимися на занятиях текущего контроля нормативов и тестов, характеризующих степень усвоения учебного материала.

## **6. Оценочные материалы по дисциплине**

**Текущий контроль** успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины, повышения уровня физической подготовленности и проводится в соответствии с содержанием дисциплины по видам занятий в форме типовых контрольных заданий.

**Промежуточная аттестация** обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов освоения дисциплины, проводится в форме зачета с оценкой.

## **6.1. Примерные оценочные материалы:**

### **6.1.1. Текущего контроля**

#### **Примерный перечень упражнений**

- Упр.№1 (бег 100м);  
Упр.№2 (бег 1 км);  
Упр.№4 (кросс 3 км, девушки – 2км);  
Упр.№4 (кросс 5 км, девушки – 3км);  
Упр.№5 (челночный бег 4х26м);  
Упр.№6 (бег 1 км, по залу);  
Упр.№7 (челночный бег 10х10м);  
Упр.№8 (прыжок в длину с места, толчком двух ног);  
Упр.№9 (подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа);  
Упр.№10 (сгибание, разгибание рук в упоре лежа);  
Упр.№11 (из виса на гимнастической стенке «уголок»);  
Упр.№12 (поднимание туловища из положения лежа на спине в сед за 1 мин.)  
Упр.№13 (силовое комплексное упражнение);  
Упр.№14 (БПБ);  
Упр.№15 (плавание 100м вольным стилем);

### **6.1.2. Промежуточной аттестации**

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

- бег 100м;  
бег 1 км;  
челночный бег 10х10м;  
подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа;  
силовое комплексное упражнение;  
плавание 100м вольным стилем.

Промежуточная аттестация по дисциплине в ОФО осуществляется в форме зачета с оценкой с 1-го по 4-й и с 6-го по 8-й семестр.

## **6.2 Показатели и критерии оценивания промежуточной аттестации**

| <b>Форма контроля</b> | <b>Показатели оценивания</b>      | <b>Критерии оценивания</b>                                                                       | <b>Система оценок</b> |
|-----------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| зачёт с оценкой       | выполнение контрольных нормативов | выполнение контрольных нормативов более половины на оценку «отлично», остальные не ниже «хорошо» | Отлично               |

|  |  |                                                                                                                                                    |                     |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|  |  | выполнение контрольных нормативов более половины на оценку «хорошо», остальные не ниже «удовлетворительно»                                         | Хорошо              |
|  |  | выполнение контрольных нормативов более половины на оценку «удовлетворительно», остальные не ниже «отлично» и «хорошо» или все «удовлетворительно» | Удовлетворительно   |
|  |  | выполнение одного и более контрольного норматива на оценку «неудовлетворительно»                                                                   | Неудовлетворительно |

## **7. Ресурсное обеспечение дисциплины «Физической культура и спорт»**

### **7.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение**

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

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

- Astra Linux Common Edition релиз Орел [ПО-25В-603] - Операционная система общего назначения "Astra Linux Common Edition" [Коммерческая (Full Package Product). Номер в Едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных - 4433]- Альт Образование 8 – ПО-534-102 [Свободно распространяемое-1912] (отечественного производства).

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

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

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

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

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

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

#### **Основная литература:**

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS. Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/104667.html>.

2. Куршев А.В. Организация и методика проведения занятий по гимнастике и атлетической подготовке студентов вузов, проходящих военное обучение [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Куршев А.В., 2015. - 192 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63762.html>

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

#### **Дополнительная литература:**

1. Михеева Т.М. Использование легкоатлетических упражнений в тренировочном процессе баскетболистов [Электронный ресурс]: Методические рекомендации / Михеева Т. М., 2014. - 48 с.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51515.html> .

2. Аганов С.С., Болотин А.Э., Зюкин А.В., Сурмило С.В., Зюкин А.А. Мальцев Д.В. Роль и значение физической подготовки при обучении студентов. Тип: Учебно-методическое пособие. СПб.: Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, 2022.- 300 с.

Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48320758>

3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика [Текст]: учебник: [гриф УМО] / Г.В. Грецов [и др.]; ред.: Г. В. Грецов, А.Б. Янковский, 2014. - 288 с. Режим доступа: <http://elib.igps.ru/?71&type=card&cid=ALSFR-726b20b7-88e0-44b2-9c1a-60d8d3847ea6>

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

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

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

Авторы:           Осадчий Е.В.