

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: 08.07.2024 11:31:09

Уникальный программный ключ:

286e49ee1471d400cc1f45539d51ed7bbf0e9cc7

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

**Бакалавриат по направлению подготовки**

**20.03.01 «Техносферная безопасность»**

**Направленность (профиль) «Руководство проведением спасательных операций особого риска»**

**Санкт- Петербург**

# 1. Цели и задачи «Общезначительная подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»

## Цели освоения дисциплины

– формирование у обучающихся мировоззрения о физической культуре и спорте, как о части общей культуры общества, а также знаний, умений и навыков поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной

## Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

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

## Задачи дисциплины «Общезначительная подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»

- 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
Использует занятия физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности УК-7.1	Знает
	Систему физического воспитания и спорта в РФ УК-7.1.РО-1
	Структуру и содержание комплекса ГТО УК-7.1.РО-2
	Умеет
	Осуществлять самоконтроль за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований УК-7.1.РО-3
	Применять на практике разнообразные

	средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки УК-7.1.РО-4
Использует средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.2	Знает
	Медико-биологические и гигиенические основы физической подготовки УК-7.2.РО-1 Роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России УК-7.2.РО-2
	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 Организовывать и проводить занятия по физической культуре и спорту во всех ее формах УК-7.2.РО-4

### **3. Место дисциплины «Общезфизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Общезфизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» относится к обязательной части, основной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность» направленность (профиль) «Руководство проведением спасательных операций особого риска» (уровень бакалавриата).

### **4. Структура и содержание**

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

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

#### **4.1 Распределение трудоемкости дисциплины «Общезфизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» по видам работ, по семестрам/курсам и формам**

##### **обучения для очной формы обучения**

Виды работ	Трудоемкость	
		по семестрам

	часов	1	2	3	4	5	6	7	8
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	328	46	60	46	60	46	24	46	
Контактная работа, в том числе:	328	46	60	46	60	46	24	46	
<b>Аудиторные занятия</b>	<b>328</b>	<b>46</b>	<b>60</b>	<b>46</b>	<b>60</b>	<b>46</b>	<b>24</b>	<b>46</b>	
Практические занятия (ПЗ)	328	46	60	46	60	46	24	46	
<b>Контроль:</b>									
<b>Зачет с оценкой</b>	+	+	+	+	+	+		+	

**4.2. Тематический план, структурированный по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов работ**

**для очной формы обучения**

Наименование тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий				Самостоятельная работа
		Лекции	Практические занятия	Консультация	Контроль	
Гимнастика	2		2			
Преодоление препятствий	2		2			
Основы самозащиты	2		2			
Ускоренное передвижение	2		2			
Общая физическая подготовка	34		34			
Спортивные и подвижные игры	4		4			
Зачет с оценкой					+	
<b>итого за 1-й семестр</b>	<b>46</b>		<b>46</b>			
Гимнастика	2		2			
Преодоление препятствий	2		2			
Основы самозащиты	2		2			
Ускоренное передвижение	2		2			
Общая физическая подготовка	36		36			
Спортивные и подвижные игры	16		16			
Зачет с оценкой					+	
<b>итого за 2-й семестр</b>	<b>60</b>		<b>60</b>			
<b>Всего за 1 год</b>	<b>106</b>		<b>106</b>			
Гимнастика	2		2			
Преодоление препятствий	2		2			
Основы самозащиты	2		2			
Ускоренное передвижение	2		2			
Общая физическая подготовка	34		34			
Спортивные и подвижные игры	4		4			
Зачет с оценкой					+	
<b>итого за 3 семестр</b>	<b>46</b>		<b>46</b>			
Гимнастика	2		2			
Преодоление препятствий	2		2			
Основы самозащиты	2		2			

Ускоренное передвижение	2		2			
Общая физическая подготовка	36		36			
Спортивные и подвижные игры	16		16			
Зачет с оценкой					+	
<b>итого за 4 семестр</b>	<b>60</b>		<b>60</b>			
<b>Всего за 2 год</b>	<b>106</b>		<b>106</b>			
Гимнастика	2		2			
Преодоление препятствий	2		2			
Основы самозащиты	2		2			
Ускоренное передвижение	2		2			
Общая физическая подготовка	34		34			
Спортивные и подвижные игры	4		4			
Зачет с оценкой					+	
<b>итого 5 семестр</b>	<b>46</b>		<b>46</b>			
Общая физическая подготовка	24		24			
<b>итого за 6 семестр</b>	<b>24</b>		<b>24</b>			
<b>Всего за 3 год</b>	<b>70</b>		<b>70</b>			
Гимнастика	2		2			
Преодоление препятствий	2		2			
Основы самозащиты	2		2			
Ускоренное передвижение	2		2			
Общая физическая подготовка	34		34			
Спортивные и подвижные игры	4		4			
Зачет с оценкой					+	
<b>итого за 7 семестр</b>	<b>46</b>		<b>46</b>			
<b>Всего за 4 год</b>	<b>46</b>		<b>46</b>			

### 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. 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. Основы 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.

**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 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]

**во 2-ом 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 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. 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 по средствам игры в волейбол.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**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. 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. 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 – загиб руки за спину.

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. 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 по средствам игры в волейбол.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**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.

Самостоятельная работа 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 4. 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 по средствам игры в баскетбол.

### **Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**в 5 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.

Самостоятельная работа. Совершенствование ловкостных качеств по средствам игры в баскетбол.

**Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

**в 6 семестре**

### **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]

**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.

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 по средствам игры в футбол.

### **Рекомендуемая литература:**

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

## **5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины «Общефизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»**

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

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

В ходе практического занятия обеспечиваются процесс активного взаимодействия обучающихся с преподавателем; приобретаются практические навыки и умения.

### **Практические занятия:**

- углубить и закрепить полученные знания;
- формирование практических навыков.

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 «Общефизическая подготовка (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»**

**Текущий контроль** успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины, повышение уровня физической подготовленности и проводится в соответствии с содержанием дисциплины по видам занятий в форме типовых контрольных заданий. **Промежуточная аттестация** обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов освоения дисциплины, проводится в форме зачета с оценкой.

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

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

#### **6.1.1. Текущего контроля**

##### **Примерный перечень упражнений**

1. Упр.№1 (бег 100м);
2. Упр.№2 (бег 1 км);
3. Упр.№4 (кросс 5 км, девушки – 3км);
4. Упр.№7 (челночный бег 10х10м);
5. Упр.№8 (прыжок в длину с места, толчком двух ног);
6. Упр.№9 (подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа);
7. Упр.№10 (сгибание, разгибание рук в упоре лежа);
8. Упр.№11(из виса на гимнастической стенке «уголок»);
9. Упр.№12 (поднимание туловища из положения, лежа на спине в сед за 1 мин.);
10. Упр.№13 (силовое комплексное упражнение);
11. Упр.№14 (приемы самообороны);
12. Упр.№15 (плавание вольным стилем 100м);
13. Упр.№16 (передвижение на лыжах 5км.);

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

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

1. Упр.№1 (бег 100м);
2. Упр.№2 (бег 1 км);
3. Упр.№7 (челночный бег 10х10м);
4. Упр.№9 (подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа);
5. Упр.№15 (плавание 100м вольным стилем);

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется в форме зачета с оценкой с 1-го по 5-й и 7-й семестрах.

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

Форма контроля	Показатели оценивания	Критерии выставления оценок	Шкала оценивания
зачёт с оценкой	выполнение контрольных нормативов	выполнение контрольных нормативов более половины на оценку «отлично», остальные не ниже «хорошо»	Отлично
		выполнение контрольных нормативов более половины на оценку «хорошо», остальные не ниже «удовлетворительно»	Хорошо
		выполнение контрольных нормативов более половины на оценку «удовлетворительно», остальные «отлично» и «хорошо» или все не ниже «удовлетворительно»	Удовлетворительно
		выполнение одного и более контрольного норматива на оценку «неудовлетворительно»	Неудовлетворительн о

## 7. Ресурсное обеспечение дисциплины «Общезначительная подготовка» (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»

### 7.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

1. 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]

2. 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]

### 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. Литература

#### 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

Лекционные занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Для материально-технического обеспечения дисциплины используются: помещения спортивных залов. Штатное оборудование спортивных залов: футбольные ворота, баскетбольные кольца, волейбольные стойки, гимнастические стенки, гимнастическая перекладина, борцовский ковер.

Материально-техническими средствами обучения дисциплины являются: спортивные снаряды, тренажеры, макеты, мячи и спортивный инвентарь.

**Авторы:** канд. пед. наук, доцент Титаренко С.А., Пащенко А.А.