

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Горбунов Алексей Александрович
Должность: Заместитель начальника управления
Дата подписания: 06.06.2025 14:28:29
Уникальный программный ключ:
286e49ee1471d400cc1f45539d51ed7bbf0e9cc7

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
(Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)

Бакалавриат по направлению подготовки
05.03.06 «Экология и природопользование»

Направленность (профиль)
«Экологическая безопасность и экологический мониторинг»

Санкт-Петербург

1. Цели и задачи дисциплины

Цели освоения дисциплины

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

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

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

Задачи дисциплины:

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

2. Перечень планируемых результатов обучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7.1 Понимает социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; роль физической культуры и принципов здорового образа жизни; оздоровительное влияние физической активности на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	Знает: систему физического воспитания и спорта в РФ; Структуру и содержание комплекса ГТО. Умеет: осуществлять самоконтроль за физическим состоянием во время учебно-тренировочных занятий и соревнований; применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.
УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки; средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.	Знает: медико-биологические и гигиенические основы физической подготовки; роль и место физической подготовки и спорта в служебно-профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России. Умеет: использовать средства и методы физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; участвовать в проведении занятий по физической культуре и спорту во всех ее формах.
УК-7.3. Владеет 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; Умеет: организовывать и проводить занятия по физической культуре и спорту во всех ее формах.

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 05.03.06 «Экология и природопользование» направленность (профиль) «Экологическая безопасность и экологический мониторинг».

4.2. Тематический план, структурированный по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий для очной формы обучения

№ п/п	Номер и наименование тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий, в том числе практическая подготовка*			Консультация	Контроль	Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы			
№ семестра 1								
Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка								
1	Тема 1.1 Терминология и характеристика основных групп гимнастических упражнений	2		2				
2	Тема 1.2 Гимнастика на снарядах	2		2				
3	Тема 1.3 Силовые упражнения с собственным весом	2		2				
Раздел 2. Спортивные и подвижные игры								
4	Тема 2.1 Волейбол. Освоение технико-тактических навыков.	10		10				
5	Тема 2.2 Подвижные игры подводящие к волейболу.	10		10				
Раздел 3. Легкая атлетика								
6	Тема 3.1 Специальные беговые упражнения	4		4				
7	Тема 3.2 Развитие общей выносливости в беге по пересеченной местности.	6		6				
Раздел 4. Плавание								
8	Тема 4.1 Ознакомительные упражнения с водой	2		2				
9	Тема 4.2 Плавание с подручными средствами	8		8				
Зачет с оценкой		+					+	
Итого за 1 семестр		46		46				
№ семестра 2								
Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка								
10	Тема 1.4 Комплексы вольных упражнений	4		4				
11	Тема 1.5 Комплексы силовых упражнений	12		12				
Раздел 2. Спортивные и подвижные игры								

12	Тема 2.3 Волейбол. Общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом;	8		8			
13	Тема 2.4 Способы перемещения в подвижных играх.	16		16			
Раздел 3. Легкая атлетика							
14	Тема 3.3 Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки.	4		4			
15	Тема 3.4 Развитие общей выносливости в беге по пересеченной местности.	6		6			
Раздел 4. Плавание							
16	Тема 4.3 Подготовительные упражнения в воде	2		2			
17	Тема 4.2. Плавание с подручными средствами	4		4			
18	Тема 4.4 Прикладное плавание	4		4			
Зачет с оценкой		+				+	
Итого за 2 семестр		60		60			
Итого за 1 курс		106		106			
№ семестра 3							
Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка							
19	Тема 1.2 Гимнастика на снарядах	4		4			
20	Тема 1.3 Силовые упражнения с собственным весом	2		2			
21	Тема 1.4 Методика проведения подготовительной части с помощью гимнастических упражнений	2		2			
Раздел 2. Спортивные и подвижные игры							
22	Тема 2.5 Волейбол. Техника передачи мяча, игровая стойка, перемещения	8		8			
23	Тема 2.6 Обучение и совершенствование подач	10		10			
Раздел 3. Легкая атлетика							
24	Тема 3.3 Бег на короткие дистанции. Упражнения для развития быстроты	2		6			
25	Тема 3.4 Методика проведения контроля в беге на короткие дистанции	2		4			
Раздел 4. Плавание							
26	Тема 4.4 Общеобразовательные упражнения на суше и в воде	2		2			
27	Тема 4.5 Плавание способом кроль на груди без выноса рук	8		8			
Зачет с оценкой		+				+	

Итого за 3 семестр		46		46				
№ семестра 4								
Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка								
28	Тема 1.5 Комплексы вольных упражнений КВУ1	2		2				
29	Тема 1.6 Комплексные силовые упражнения	4		4				
30	Тема 1.7 Методика круговой тренировки	4		4				
Раздел 2. Спортивные и подвижные игры								
31	Тема 2.7 Волейбол. Техника игры в защите и нападении	10		10				
32	Тема 2.8 Техника передачи мяча и верхней прямой подачи	10		10				
Раздел 3. Легкая атлетика								
33	Тема 3.5 Бег на короткие дистанции. Методы тренировки.	6		6				
34	Тема 3.6 Формирование навыков эстафетного бега.	4		4				
Раздел 4. Плавание								
35	Тема 4.7 Основные стили спортивного плавания.	10		10				
36	Тема 4.8 Плавание брассом на груди	10		10				
Зачет с оценкой		+					+	
Итого за 4 семестр		60		60				
Итого за 2 курс		106		106				
№ семестра 5								
Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка								
37	Тема 1.5 Комплексы вольных упражнений КВУ2	2		2				
38	Тема 1.6 Комплексные силовые упражнения	4		4				
39	Тема 1.7 Методика круговой тренировки	4		4				
Раздел 2. Спортивные и подвижные игры								
40	Тема 2.9 Баскетбол. Освоение технико-тактических навыков,	10		10				
41	Тема 2.10 Подвижные игры, подводящие к игре в баскетбол	10		10				
Раздел 3. Легкая атлетика								
42	Тема 3.1 Специальные беговые упражнения	2		2				

43	Тема 3.2 Развитие общей выносливости в беге по пересеченной местности.	8		8				
Раздел 4. Плавание								
44	Тема 4.3 Подготовительные упражнения в воде;	4		4				
45	Тема 4.9 Плавание кролем на груди и спине	8		8				
Зачет с оценкой		+					+	
Итого за 5 семестр		46		46				
№ семестра 6								
Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка								
46	Тема 1.4 Методика проведения подготовительной части с помощью гимнастических упражнений	2		2				
47	Тема 1.7 Методика круговой тренировки	2		2				
Раздел 2. Спортивные и подвижные игры								
48	Тема 2.9 Баскетбол. Совершенствование технико-тактических элементов игры	4		4				
49	Тема 2.11 Освоение тактических игровых командных действий	4		4				
Раздел 3. Легкая атлетика								
50	Тема 3.7 Практика в проведении специальных беговых упражнений	4		4				
51	Тема 3.8 Методика проведения контроля в беге на средние и длинные дистанции.	2		2				
Раздел 4. Плавание								
52	Тема 4.1 Общеразвивающие упражнения на суше и в воде;	2		2				
53	Тема 4.10 Старты и повороты, ныряния	4		4				
Итого за 6 семестр		24		24				
Итого за 3 курс		70		70				
№ семестра 7								
Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка								
54	Тема 1.9 Методика индивидуальной тренировки;	4		4				
55	Тема 1.6 Комплексные силовые упражнения	4		4				
Раздел 2. Спортивные и подвижные игры								

56	Тема 2.1 Совершенствование технико-тактических элементов игры	8		8			
57	Тема 2.12 Освоение тактических игровых командных действий. Двусторонняя игра в учебной группе	10		10			
Раздел 3. Легкая атлетика							
58	Тема 3.9 Развитие специальной выносливости в беге по пересеченной местности.	4		4			
59	Тема 3.10 Методика индивидуальной тренировки в беге на средние и длинные дистанции.	6		6			
Раздел 4. Плавание							
60	Тема 4.3 Подготовительные упражнения на суше и в воде;	2		2			
61	Тема 4.11 Основы техники спасения на воде.	8		8			
Зачет с оценкой		+				+	
Итого за 7 семестр		46		46			
Итого за весь период обучения		328		328			

4.3. Содержание дисциплины для очной формы обучения

Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка

Тема 1.1 Терминология и характеристика основных групп гимнастических упражнений

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

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

Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2,3];

дополнительная: [1,2,3]

Тема 1.2 Гимнастика на снарядах

Практическое занятие. Занятия по общей физической подготовке с элементами гимнастики и силовой подготовке направлены на развитие

двигательных (силы, быстроты и др.), и психических (память, внимание и др.) способностей, необходимых для успешного овладения профессиональными умениями и навыками.

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

Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2,3];

дополнительная: [1,2,3]

Тема 1.3 Силовые упражнения с собственным весом

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

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

Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2,3];

дополнительная: [1,2,3]

Раздел 2. Спортивные и подвижные игры

Тема 2.1 Волейбол. Освоение технико-тактических навыков;

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

Совершенствование двигательных навыков.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2,3];

дополнительная: [1,2,3]

Тема 2.2 Подвижные игры, подводящие к волейболу.

Практические занятия: Формирование умений и навыков коллективных действий; воспитание психических качеств и снятие эмоционального напряжения. Ознакомление с основными правилами. Общеразвивающие и

специальные упражнения без мяча и с мячом; упражнения по технике и тактике игры; двухсторонние учебно-тренировочные игры; подвижные игры. Упражнения по технике и тактике волейбола: прием и передача мяча; подача мяча. Игра в волейбол по упрощённым правилам.

Совершенствование двигательных навыков.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2,3];

дополнительная: [1,2,3]

Раздел 3. Легкая атлетика

Тема 1.1 Специальные беговые упражнения;

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

Ускоренное передвижение до 6 км.

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

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2, 3];

дополнительная [1, 2, 3]

Тема 1.2 Развитие общей выносливости в беге по пересеченной местности.

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

Ускоренное передвижение до 6 км.

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

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2, 3];

дополнительная [1, 2, 3]

Раздел 4. Плавание

Тема 4.1 Ознакомительные упражнения с водой;

Практическое занятие: последовательность обучения способу плавания; ознакомление со способом плавания в целом и с его элементами;

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

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

Тема 4.2 Плавание с подручными средствами

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

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

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2,3];

дополнительная: [1,2,3]

очной формы обучения во 2 семестре:**Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка****Тема 1.4 Комплексы вольных упражнений**

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

Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2,3];

дополнительная: [1,2,3]

Тема 1.5 Комплексные силовые упражнения

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

Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2,3];

дополнительная: [1,2,3]

Раздел 2. Спортивные и подвижные игры

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

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

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

Тема 2.4 Способы перемещения в подвижных играх.

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

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2,3];

дополнительная: [1,2,3]

Раздел 3. Легкая атлетика

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

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

Ускоренное передвижение до 6 км.

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

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2, 3];

дополнительная [1, 2, 3]

Тема 3.4 Развитие общей выносливости в беге по пересеченной местности.

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

Ускоренное передвижение до 6 км.

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

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2, 3];

дополнительная [1, 2, 3]

Раздел 4. Плавание

Тема 4.3 Подготовительные упражнения в воде;

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

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

Тема 4.2 Плавание с подручными средствами;

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

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

Тема 4.3 Прикладное плавание.

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

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

очной формы обучения в 3 семестре:

Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка

Тема 1.2 Гимнастика на снарядах

Практические занятия. Формирование навыков в проведении разминки. Меры профилактики травматизма, самостраховки. Терминология гимнастических упражнений. Подтягивание на гимнастической перекладине, брусья. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Переноска раненых и пострадавших.

Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

Тема 1.3 Силовые упражнения с собственным весом

Практическое занятие. Формирование навыков в проведении разминки. Меры профилактики травматизма, самостраховки. Терминология гимнастических упражнений. Подтягивание на гимнастической перекладине, брусья. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Переноска раненых и пострадавших.

Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

Тема 1.4 Методика проведения подготовительной части с помощью гимнастических упражнений

Практическое занятие. Формирование навыков в проведении разминки. Меры профилактики травматизма, самостраховки. Терминология гимнастических упражнений. Подтягивание на гимнастической перекладине, брусья. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Переноска раненых и пострадавших.

Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

Раздел 2. Спортивные и подвижные игры

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

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

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

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

Тема 2.6 Обучение и совершенствование подач.

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

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

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

Раздел 3. Легкая атлетика

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

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

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2, 3];

дополнительная [1, 2, 3]

Тема 3.4 Методика проведения контроля в беге на короткие дистанции.

Практические занятия. Техника бега на короткие дистанции. Методическая практика в проведении подготовительных упражнений с

направленностью на развитие скоростных качеств. Методика контроля в беге на короткие дистанции.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2, 3];

дополнительная [1, 2, 3]

Раздел 4. Плавание

Тема 4.5 Общеразвивающие упражнения на суше и в воде;

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

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2,3];

дополнительная: [1,2,3]

Тема 4.6 Плавание способом кроль на груди без выноса рук.

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

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2,3];

дополнительная: [1,2,3]

очной формы обучения в 4 семестре:

Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка

Тема 1.5 Комплексы вольных упражнений. КВУ1

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

Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2,3];

дополнительная: [1,2,3]

Тема 1.6 Комплексные силовые упражнения

Практические занятия. Профилактика травматизма, приемы помощи и страховки. Вольные упражнения, как основа подготовительных упражнений. Расширенная терминология гимнастических упражнений. Подтягивание на гимнастической перекладине. Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Упражнения на различные группы мышц методом круговой

тренировки. Подъем из положения, лежа на спине в сед (количество раз) за 1 минуту. Переноска раненых и пострадавших.

Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2,3];

дополнительная: [1,2,3]

Тема 1.7 Методика круговой тренировки

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

Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2,3];

дополнительная: [1,2,3]

Раздел 2. Спортивные и подвижные игры

Тема 2.7 Волейбол. техника игры в защите и нападении;

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

Рекомендуемая литература:

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2,3];

дополнительная: [1,2,3]

Тема 2.8 Техника передачи мяча и верхней прямой подачи

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

Рекомендуемая литература:

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2,3];

дополнительная: [1,2,3]

Раздел 3. Легкая атлетика

Тема 3.5 Бег на короткие дистанции. Методы тренировки.

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

Совершенствование методов тренировки в беге на средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2, 3];

дополнительная [1, 2, 3]

Тема 3.6 Формирование навыков эстафетного бега.

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

Совершенствование методов тренировки в беге на средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2, 3];

дополнительная [1, 2, 3]

Раздел 4. Плавание

Тема 4.7 Основные стили спортивного плавания.

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

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2, 3];

дополнительная: [1,2,3]

Тема 4.8 Плавание брассом на груди

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

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2, 3];

дополнительная: [1,2,3]

очной формы обучения в 5 семестре:

Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка

Тема 1.5 Комплексы вольных упражнений. КВУ 2

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

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2, 3];

дополнительная: [1,2,3]

Тема 1.6 Комплексные силовые упражнения

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

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2, 3];

дополнительная: [1,2,3]

Тема 1.7 Методика круговой тренировки на снарядах и тренажерах.

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

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2, 3];

дополнительная: [1,2,3]

Раздел 2. Спортивные и подвижные игры

Тема 2.9 Баскетбол. Освоение технико-тактических навыков;

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

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2, 3];

дополнительная: [1,2,3]

Тема 2.10 Подвижные игры, подводящие к игре в баскетбол

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

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2, 3];

дополнительная: [1,2,3]

Раздел 3. Легкая атлетика

Тема 3.1 Специальные беговые упражнения;

Практическое занятие. Беговые упражнения скоростно-силового характера; совершенствование техники эстафетного бега (старт, передача); совершенствование навыка ускоренного передвижения по пересеченной местности на средние и длинные дистанции.

Совершенствование методов тренировки в беге на средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2, 3];

дополнительная [1, 2, 3]

Тема 3.2 Развитие специальной выносливости в беге по пересеченной местности.

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

Совершенствование методов тренировки в беге на средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2, 3];

дополнительная [1, 2, 3]

Раздел 4. Плавание

Тема 4.3 Подготовительные упражнения в воде;

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

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2];

дополнительная: [1,2,3]

Тема 4.9 Плавание с подручными средствами;

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

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2,3];

дополнительная: [1,2,3]

очной формы обучения в 6 семестре:

Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка

Тема 1.4 Методика проведения подготовительной части с помощью гимнастических упражнений

Практическое занятие. Совершенствование навыков в проведении разминки. 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. Упражнения со скакалкой. Круговая тренировка, подбор снарядов и тренажеров.

Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2,3];

дополнительная: [1,2,3]

Тема 1.7 Методика круговой тренировки

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

Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2, 3];

дополнительная: [1,2,3]

Раздел 2. Спортивные и подвижные игры

Тема 2.9 Баскетбол. Совершенствование технико-тактических элементов игры

Практические занятия. Формирование умений и навыков коллективных действий; воспитание психических качеств и снятие эмоционального напряжения. Общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом; упражнения по технике баскетбола: передача и ловля мяча; ведение; броски в корзину; противодействия противнику; двухсторонние игры;

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2, 3];

дополнительная: [1,2,3]

Тема 2.11 Тактические игровые командные действия

Практические занятия. Формирование умений и навыков коллективных действий; воспитание психических качеств и снятие эмоционального напряжения. Общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом; упражнения по технике баскетбола: передача и ловля мяча; ведение; броски в корзину; противодействия противнику; двухсторонние игры;

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2, 3];

дополнительная: [1,2,3]

Раздел 3. Легкая атлетика

Тема 3.7 Практика в проведении специальных беговых упражнений

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

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2, 3];

дополнительная [1, 2, 3]

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

Практическое занятие. Методическая практика в проведении подготовительных упражнений с направленностью на развитие выносливости. Методика контроля в беге на средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2,3];

дополнительная [1, 2, 3]

Раздел 4. Плавание

Тема 4.1 Общеразвивающие упражнения на суше и в воде;

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

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

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2, 3];

дополнительная: [1,2,3]

Тема 4.10 Старты и повороты, ныряния.

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

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

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2,3];

дополнительная: [1,2,3]

очной формы обучения в 7 семестре

Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка

Тема 1.9 Методика индивидуальной тренировки;

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

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

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2,3];

дополнительная: [1,2,3]

Тема 1.6 Комплексные силовые упражнения

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

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

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2, 3];

дополнительная: [1,2,3]

Раздел 2. Спортивные и подвижные игры

Тема 2.1 Совершенствование технико-тактических элементов игры;

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

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2, 3];

дополнительная: [1,2,3]

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

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

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2, 3];

дополнительная: [1,2,3]

Раздел 3. Легкая атлетика

Тема 3.9 Развитие специальной выносливости в беге по пересеченной местности;

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

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

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2, 3];

дополнительная [1, 2, 3]

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

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

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

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2,3];

дополнительная [1, 2, 3]

Раздел 4. Плавание

Тема 4.1 Подготовительные упражнения на суше и в воде;

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

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2,3];

дополнительная: [1,2,3]

Тема 4.11 Основы техники спасения на воде.

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

Рекомендуемая литература:

основная: [1,2,3];

дополнительная: [1,2,3]

5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

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

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

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

Практические занятия:

- углубить и закрепить полученные знания;

- формирование практических навыков.

6. Оценочные материалы по дисциплине

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

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

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

6.1.2. Промежуточной аттестации

Примерный перечень упражнений, выносимых на зачет с оценкой

1. Упр.№1 (бег 100м);
2. Упр.№2 (бег 1 км);
3. Упр.№7 (челночный бег 10х10м);
4. Упр.№9 (подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа);
5. Упр.№14 (плавание 100м вольным стилем);

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

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»	Неудовлетворительно

7. Ресурсное обеспечение дисциплины

7.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечения:

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

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

2. Astra Linux Special Edition - операционная система общего назначения. Лицензия №217800111-alse-1.7-client-medium-x86_64-0-14545

3. Astra Linux Special Edition - операционная система общего назначения. Лицензия №217800111-alse-1.7-client-medium-x86_64-0-14544

7.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

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

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

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

5. Электронно-библиотечная система «ЭБС IPR BOOKS»

<http://www.iprbookshop.ru> (авторизованный доступ).

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

7.3. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура : учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-4497-4249-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html>

2. Мотовичев К.В. Ивахненко Г.А. Теоретические и прикладные аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями обучающихся вузов: учебно-методическое пособие. СПб.: С.-Петербург. у-т ГПС МЧС России 2024. 152с. ISBN 978-5-907724-98-3 Режим доступа: <https://elibrigps.ru/?4&type=card&cid=ALSFR-994934f5-ca5a-4f63-9714-39710a2e2a42&remote=false>

3. Алёшин В.В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / Алёшин В.В., Татарова С.Ю., Татаров В.Б.. — Москва : Научный консультант, 2024. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/140457.html>

Дополнительная литература:

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

2. Аганов С.С., Болотин А.Э., Зюкин А.В., Сурмило С.В., Зюкин А.А. Мальцев Д.В. Роль и значение физической подготовки при обучении студентов. Тип: Учебно-методическое пособие. СПб.: Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, 2022.- 300 с. Режим доступа: <https://elibrigps.ru/?24&type=document&did=ALSFR-02724149-89f7-4600-a593-dd59fd354c32&query>

3. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика: учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — 2-е изд. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-3407-5. Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/142110.html>

7.4. Материально-техническое обеспечение

Для материально-технического обеспечения дисциплины используются: помещения спортивных залов. Штатное оборудование спортивных залов: футбольные ворота, баскетбольные кольца, волейбольные стойки, гимнастические стенки, гимнастическая перекладина, борцовский ковер. Материально-техническими средствами обучения дисциплины являются: спортивные снаряды, тренажеры, макеты, мячи и спортивный инвентарь.

Авторы: кандидат педагогических наук Титаренко Сергей Алексеевич, Пащенко Арина Андреевна.