

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Горбунов Алексей Александрович

Должность: Заместитель начальника управления по Санкт-Петербургу

Дата подписания: 23.07.2025 14:10:40

Уникальный программный ключ:

286e49ee1471d400cc1f45539d51ed7bbf0e9cc7

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)

Специалитет по специальности

10.05.03 – Информационная безопасность автоматизированных систем

Специализация «Анализ безопасности информационных систем»

Санкт- Петербург

1. Цели и задачи дисциплины

Цели освоения дисциплины

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

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

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

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, характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7.1. Понимает социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; роль физической культуры и принципов здорового образа жизни; оздоровительного влияния физической активности на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	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

способов контроля и оценки 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. Применяет 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 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 Участвовать в проведении занятий по физической культуре и спорту во всех ее формах УК-7.2.РО-4
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 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 основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Общефизическая подготовка» (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту) относится к обязательной части, образовательной программы специалитета по специальности 10.05.03 – Информационная безопасность автоматизированных систем специализация «Анализ безопасности информационных систем».

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 382 часа.

4.1 Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам 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	-
Контактные работа,	328	36	50	38	54	-	56	38	56	-
Лекции										
Практические занятия	328	36	50	38	54	-	56	38	56	-
Зачет с оценкой		+	+	+	+		+	+	+	

4.2. 4.2. Тематический план, структурированный по темам (разделам) 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	Контроль	
1 семестр						
Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка	6					
Тема 1.1 Терминология и характеристика основных групп гимнастических упражнений			2			
Тема 1.2 Гимнастика на снарядах			2			
Тема 1.3 Силовые упражнения с собственным весом			2			
Раздел 2. Спортивные и подвижные игры	14					
Тема 2.1 Волейбол. Освоение технико-тактических навыков.			8			
Тема 2.2 Подвижные игры подводящие к волейболу.			6			
Раздел 3. Легкая атлетика	10					
Тема 3.1 Специальные беговые упражнения			4			
Тема 3.2 Развитие общей выносливости в беге по пересеченной местности.			6			
Раздел 4. Плавание	6					
Тема 4.1 Ознакомительные упражнения с водой			2			
Тема 4.2 Плавание с подручными средствами			4			

Зачет					+	
итого за 1 семестр	36		36			
2 семестр						
Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка	10					
Тема 1.4 Комплексы вольных упражнений			4			
Тема 1.5 Комплексные силовые упражнения			6			
Раздел 2. Спортивные и подвижные игры	18					
Тема 2.3 Волейбол. Общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом;			6			
Тема 2.4 Способы перемещения в подвижных играх.			12			
Раздел 3. Легкая атлетика	10					
Тема 3.3 Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки.			4			
Тема 3.4 Развитие общей выносливости в беге по пересеченной местности.			6			
Раздел 4. Плавание	8					
Тема 4.3 Подготовительные упражнения в воде;			2			
Тема 4.2 Плавание с подручными средствами;			2			
Тема 4.4 Прикладное плавание.			4			
Зачет	4				+	
итого за 2 семестр	50		50			
Всего за 1 год	86		86			
3 семестр						
Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка	8					
Тема 1.2 Гимнастика на снарядах			4			
Тема 1.3 Силовые упражнения с собственным весом			2			
Тема 1.4 Методика проведения подготовительной части с помощью гимнастических упражнений			2			
Раздел 2. Спортивные и подвижные игры	14					
Тема 2.5 Волейбол. Техника передачи мяча, игровая стойка, перемещения			6			
Тема 2.6 Обучение и совершенствование подач			8			
Раздел 3. Легкая атлетика	10					
Тема 3.3 Бег на короткие дистанции. Упражнения для развития быстроты			6			
Тема 3.4 Методика проведения контроля в беге на короткие дистанции.			4			
Раздел 4. Плавание	6					
Тема 4.5 Общеразвивающие упражнения на суше и в воде			2			
Тема 4.6 Плавание способом кроль на груди без выноса рук			4			
Зачет					+	

итого за 3 семестр	38		38			
4 семестр						
Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка	10					
Тема 1.5 Комплексы вольных упражнений КВУ1			2			
Тема 1.6 Комплексные силовые упражнения			4			
Тема 1.7 Методика круговой тренировки			4			
Раздел 2. Спортивные и подвижные игры	14					
Тема 2.7 Волейбол. техника игры в защите и нападении			8			
Тема 2.8 Техника передачи мяча и верхней прямой подачи			6			
Раздел 3. Легкая атлетика	10					
Тема 3.5 Бег на короткие дистанции. Методы тренировки.			6			
Тема 3.6 Формирование навыков эстафетного бега.			4			
Раздел 4. Плавание	16					
Тема 4.7 Основные стили спортивного плавания.			8			
Тема 4.8 Плавание брассом на груди			8			
Зачет	4		4		+	
итого за 4 семестр	54		54			
Всего за 2 год	92		92			
6 семестр						
Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка	10					
Тема 1.5 Комплексы вольных упражнений КВУ2			2			
Тема 1.6 Комплексные силовые упражнения			4			
Тема 1.7 Методика круговой тренировки			4			
Раздел 2. Спортивные и подвижные игры	18					
Тема 2.9 Баскетбол. Освоение технико-тактических навыков,			8			
Тема 2.10 Подвижные игры подводящие к игре в баскетбол			10			
Раздел 3. Легкая атлетика	10					
Тема 3.1 Специальные беговые упражнения			2			
Тема 3.2 Развитие общей выносливости в беге по пересеченной местности.			8			
Раздел 4. Плавание	14					
Тема 4.3 Подготовительные упражнения в воде;			6			
Тема 4.9 Плавание кролем на груди и спине			8			
Зачет	4					
итого за 6 семестр	56		56			
Всего за 3 год	56		56			
7 семестр						
Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка	8					
Тема 1.4 Методика проведения			2			

подготовительной части с помощью гимнастических упражнений					
Тема 1.7 Методика круговой тренировки		6			
Раздел 2. Спортивные и подвижные игры	14				
Тема 2.9 Баскетбол. Совершенствование технико-тактических элементов игры		10			
Тема 2.11 Освоение тактических игровых командных действий		4			
Раздел 3. Легкая атлетика	6				
Тема 3.7 Практика в проведении специальных беговых упражнений		4			
Тема 3.8 Методика проведения контроля в беге на средние и длинные дистанции.		2			
Раздел 4. Плавание	6				
Тема 4.1 Общеразвивающие упражнения на суше и в воде;		2			
Тема 4.10 Старты и повороты, ныряния		4			
Зачет	4	4		+	
итого за 7 семестр	38	38			
8 семестр					
Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка	10				
Тема 1.9 Методика индивидуальной тренировки;		4			
Тема 1.6 Комплексные силовые упражнения		6			
Раздел 2. Спортивные и подвижные игры	18	18			
Тема 2.1 Совершенствование технико-тактических элементов игры		8			
Тема 2.12 Освоение тактических игровых командных действий. Двусторонняя игра в учебной группе		10			
Раздел 3. Легкая атлетика	10				
Тема 3.9 Развитие специальной выносливости в беге по пересеченной местности.		6			
Тема 3.10 методика индивидуальной тренировки в беге на средние и длинные дистанции.		4			
Раздел 4. Плавание	10				
Тема 4.3 Подготовительные упражнения на суше и в воде;		2			
Тема 4.11 Основы техники спасения на воде.		8			
Зачет	4			+	
итого за 8 семестр	56	56			
Всего за 4 год	94	94			
Итого за весь период обучения	328	328			

4.3 Содержание дисциплины для очной формы обучения в 1 семестре:

Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка

Тема 1.1 Терминология и характеристика основных групп гимнастических упражнений

Тема 1.2 Гимнастика на снарядах

Тема 1.3 Силовые упражнения с собственным весом

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

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

Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3]

Раздел 2. Спортивные и подвижные игры

Тема 2.1 Волейбол. Освоение технико-тактических навыков;

Тема 2.2 Подвижные игры, подводящие к волейболу.

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

Совершенствование двигательных навыков.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3]

Раздел 3. Легкая атлетика

Тема 1.1 Специальные беговые упражнения;

Тема 1.2 Развитие общей выносливости в беге по пересеченной местности.

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

Ускоренное передвижение до 6 км.

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

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3]

Раздел 4. Плавание

Тема 4.1 Ознакомительные упражнения с водой;

Тема 4.2 Плавание с подручными средствами

Практические занятия: последовательность обучения способу плавания; ознакомление со способом плавания в целом и с его элементами; разучивание движений способам плавания на суше; разучивание способам плавания в воде.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3]

очной формы обучения во 2 семестре:

Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка

Тема 1.4 Комплексы вольных упражнений

Тема 1.5 Комплексные силовые упражнения

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

Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3]

Раздел 2. Спортивные и подвижные игры

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

Тема 2.4 Способы перемещения в подвижных играх.

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

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3]

Раздел 3. Легкая атлетика

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

Тема 3.4 Развитие общей выносливости в беге по пересеченной местности.

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

Ускоренное передвижение до 6 км.

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

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3]

Раздел 4. Плавание

Тема 4.3 Подготовительные упражнения в воде;

Тема 4.2 Плавание с подручными средствами;

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 литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3]

очной формы обучения в 3 семестре:

Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка

Тема 1.2 Гимнастика на снарядах

Тема 1.3 Силовые упражнения с собственным весом

Тема 1.4 Методика проведения подготовительной части с помощью гимнастических упражнений

Практические занятия. Формирование навыков в проведении разминки. Меры профилактики травматизма, самостраховки. Терминология гимнастических упражнений. Подтягивание на гимнастической перекладине, 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 литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3]

Раздел 2. Спортивные и подвижные игры

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

Тема 2.6 Обучение и совершенствование подач.

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

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

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3]

Раздел 3. Легкая атлетика

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

Тема 3.4 Методика проведения контроля в беге на короткие дистанции.

Практические занятия. Техника бега на короткие дистанции.

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

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3]

Раздел 4. Плавание

Тема 4.5 Общеразвивающие упражнения на суше и в воде;

Тема 4.6 Плавание способом кроль на груди без выноса рук.

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

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3]

очной формы обучения в 4 семестре:

Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка

Тема 1.5 Комплексы вольных упражнений. КВУ1

Тема 1.6 Комплексные силовые упражнения

Тема 1.7 Методика круговой тренировки

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

Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3]

Раздел 2. Спортивные и подвижные игры

Тема 2.7 Волейбол. техника игры в защите и нападении;

Тема 2.8 Техника передачи мяча и верхней прямой подачи

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

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3]

Раздел 3. Легкая атлетика

Тема 3.5 Бег на короткие дистанции. Методы тренировки.

Тема 3.6 Формирование навыков эстафетного бега.

Практические занятия. Беговые упражнения скоростно-силового характера; обучение технике эстафетного бега (старт, передача);

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

Совершенствование методов тренировки в беге на средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3]

Раздел 4. Плавание

Тема 4.7 Основные стили спортивного плавания.

Тема 4.8 Плавание брассом на груди

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

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3]

очной формы обучения в 6 семестре:

Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка

Тема 1.5 Комплексы вольных упражнений. КВУ 2

Тема 1.6 Комплексные силовые упражнения

Тема 1.7 Методика круговой тренировки на снарядах и тренажерах.

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

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3]

Раздел 2. Спортивные и подвижные игры

Тема 2.9 Баскетбол. Освоение технико-тактических навыков;

Тема 2.10 Подвижные игры, подводящие к игре в баскетбол

Практические занятия. Общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом; упражнения по технике перемещений в защите, ведение

мяча, самостраховка при падениях и перекатах, помощь и страховка; сочетание защитных действий.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3]

Раздел 3. Легкая атлетика

Тема 3.1 Специальные беговые упражнения;

Тема 3.2 Развитие специальной выносливости в беге по пересеченной местности.

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

Совершенствование методов тренировки в беге на средние и длинные дистанции.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3]

Раздел 4. Плавание

Тема 4.3 Подготовительные упражнения в воде;

Тема 4.9 Плавание с подручными средствами;

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

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3]

очной формы обучения в 7 семестре:

Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка

Тема 1.4 Методика проведения подготовительной части с помощью гимнастических упражнений

Тема 1.7 Методика круговой тренировки

Практические занятия. Совершенствование навыков в проведении разминки. Меры профилактики травматизма, самостраховки. Терминология гимнастических упражнений. Подтягивание на гимнастической перекладине.

Комплексное силовое упражнение для девушек и юношей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения со скакалкой. Круговая тренировка, подбор снарядов и тренажеров.

Совершенствование силовых качеств.

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3]

Раздел 2. Спортивные и подвижные игры

Тема 2.9 Баскетбол. Совершенствование технико-тактических элементов игры

Тема 2.11 Тактические игровые командные действия

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

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3]

Раздел 3. Легкая атлетика

Тема 3.7 Практика в проведении специальных беговых упражнений

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

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

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3]

Раздел 4. Плавание

Тема 4.1 Общеразвивающие упражнения на суше и в воде;

Тема 4.10 Старты и повороты, ныряния.

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

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

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3]

очной формы обучения в 8 семестре

Раздел 1. Гимнастика и атлетическая подготовка

Тема 1.9 Методика индивидуальной тренировки;

Тема 1.6 Комплексные силовые упражнения

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

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

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3]

Раздел 2. Спортивные и подвижные игры

Тема 2.1 Совершенствование технико-тактических элементов игры;

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

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

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3]

Раздел 3. Легкая атлетика

Тема 3.9 Развитие специальной выносливости в беге по пересеченной местности;

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

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

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

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3]

Раздел 4. Плавание

Тема 4.1 Подготовительные упражнения на суше и в воде;

Тема 4.11 Основы техники спасения на воде.

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

Рекомендуемая литература:

Основная литература [1,2,3];

Дополнительная литература [1,2,3]

5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Учебный материал по дисциплине реализован в практических занятиях и направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности по укреплению здоровья, на овладение методами физической подготовки в служебно-профессиональной деятельности.

Общими целями изучения дисциплины «Общефизическая подготовка» являются:

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

- формирование и развитие практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределения в физической культуре и спорте.

Цели практического занятия:

- совершенствование учебно-тренировочных умений и навыков;

- формирование навыков использования знаний для решения практических задач;

- выполнение физических упражнений; выполнение обучающимися на занятиях текущего контроля нормативов и тестов, характеризующих степень усвоения учебного материала.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на совершенствование физических качеств и закрепление навыков, полученных на практических занятиях, выработку навыков самостоятельного активного

приобретения новых, дополнительных знаний, подготовку к предстоящим учебным занятиям и промежуточной аттестации.

6. Оценочные материалы по дисциплине

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

Промежуточная аттестация обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения дисциплине, проводится в форме зачета с оценкой.

6.1. Примерные оценочные материалы:

6.1.1. Текущего контроля

Примерный перечень упражнений

- Упр.№1 (бег 100м);
- Упр.№2 (бег 1 км);
- Упр.№4 (кросс 3 км, девушки – 2км);
- Упр.№4 (кросс 5 км, девушки – 3км);
- Упр.№5 (челночный бег 4x26м);
- Упр.№6 (бег 1 км, по залу);
- Упр.№7 (челночный бег 10x10м);
- Упр.№8 (прыжок в длину с места, толчком двух ног);
- Упр.№9 (подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа);
- Упр.№10 (сгибание, разгибание рук в упоре лежа);
- Упр.№11(из вися на гимнастической стенке «угол»);
- Упр.№12 (поднимание туловища из положения лежа на спине в сед за 1 мин.)
- Упр.№13 (силовое комплексное упражнение);
- Упр.№14 (плавание 100м вольным стилем);
- Упр.№15 Комплексное упражнение владения мячом.

6.1.2. Промежуточной аттестации

Примерный перечень упражнений, выносимых на зачет с оценкой

- бег 100м;
- бег 1 км;
- челночный бег 10x10м;
- подтягивание на перекладине, для девушек из положения лежа;
- силовое комплексное упражнение;
- плавание 100м вольным стилем.

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

6.2. Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок.

Система оценивания включает:

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

7. Ресурсное обеспечение дисциплины

7.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

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

1. Лицензия №217800111-ore-2.12-client-6196

Выдана «ФГБОУ ВО Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России» на право использования: Astra Linux Common Edition релиз Орел
Срок действия: бессрочно

2. Лицензия №217800111-alse-1.7-client-medium-x86_64-0-14545

Выдана «ФГБОУ ВО Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России» на право использования: Astra Linux Special Edition
Срок действия: бессрочно

3. Лицензия №217800111-alse-1.7-client-medium-x86_64-0-14544

Выдана «ФГБОУ ВО Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России» на право использования Astra Linux Special Edition
Срок действия: бессрочно

4. ПО «Р7-Офис. Профессиональный»

Выдана: «ФГБОУ ВО Санкт-Петербургский университет МЧС России»
Срок действия: бессрочно

7.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Сервер органов государственной власти Российской Федерации <http://россия.рф/> (свободный доступ);
2. Портал открытых данных Российской Федерации <https://data.gov.ru/> (свободный доступ);
3. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru> (свободный доступ);
4. Система официального опубликования правовых актов в электронном виде <http://publication.pravo.gov.ru> (свободный доступ);
5. Федеральный портал «Совершенствование государственного управления» <https://ar.gov.ru> (свободный доступ);
6. Электронная библиотека университета <http://elib.igps.ru> (авторизованный доступ);
7. Электронно-библиотечная система «ЭБС IPR BOOKS» <http://www.iprbookshop.ru> (авторизованный доступ).
8. 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 / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 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> (дата обращения: 05.06.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Мотовичев К.В. Ивахненко Г.А. Теоретические и прикладные аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями обучающихся вузов: учебно-методическое пособие. СПб.: С.-Петербург. у-т ГПС МЧС России 2024. 152с. ISBN 978-5-907724-98-3 Режим доступа: <https://elib.igps.ru/?4&type=card&cid=ALSFR-994934f5-ca5a-4f63-9714-39710a2e2a42&remote=false>
3. Алёшин В.В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / Алёшин В.В., Татарова С.Ю., Татаров В.Б.. — Москва : Научный консультант, 2024. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Цифровой 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://elibr.igps.ru/?8&type=card&cid=ALSFR-43796734-0d56-49e5-a378-3ab6f834ce7e&remote=false>

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 практических занятий дисциплины используются: помещения спортивных залов, бассейна университета. Штатное оборудование спортивных залов и бассейна: гимнастические стенки, гимнастическая перекладина, борцовский ковер, стартовые тумбы, разделительные дорожки бассейна. Материально-техническими средствами обучения дисциплины являются: спортивные снаряды, тренажеры, макеты, мячи и спортивный инвентарь.

Авторы: Осадчий Евгений Владимирович